ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E3338CE3EE3A2427C845E4453D5353C7
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
Действителен: с 30.06.2023 до 22.09.2024

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 1 г.Ставрополя
_____ Н.В. Трофимов
«27» 12 2013 г.

Годовой учебно-тренировочный планпо виду спорта «Баскетбол» на 2024 уч.год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	48	56	58	75	83
2.	Специальная физическая подготовка	34	50	70	100	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	50	83
4.	Техническая подготовка	77	94	104	126	100
5.	Тактическая подготовка	16	25	30	62	83
6.	Теоретическая подготовка	16	22	21	31	33
7.	Психологическая подготовка	14	19	21	44	75
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	17
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	17
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	6	8
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	106	167
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832