

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 1 г.Ставрополя



Н.В. Трофимов
 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» на 2026 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	49	60	58	75	83
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	70	100	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	50	83
4.	Техническая подготовка	78	97	104	126	100
5.	Тактическая подготовка	12	22	46	88	135
6.	Теоретическая подготовка	24	25	13	12	16
7.	Психологическая подготовка	7	9	13	37	40
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	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	6	17
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	106	167
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832