

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «СШ Ачинского района»

« 01 »  2023 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
 реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
 «Баскетбол»**

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки															
	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
	Недельная нагрузка в часах															
	6	8	8	10	11	12	16	18								
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2	2	2	3	3	3	3	3									
Наполняемость групп (человек)																
15	15	15	12	12	12	12	12									
1. Общая физическая подготовка	64	0,20	77	0,18	77	0,18	73	0,14	80	0,14	87	0,14	100	0,12	112	0,12
2. Специальная физическая подготовка	45	0,14	69	0,16	69	0,16	83	0,16	92	0,16	100	0,16	141	0,17	150	0,16
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	52	0,10	57	0,10	62	0,10	83	0,10	94	0,10
4. Техническая подготовка	103	0,32	129	0,30	129	0,30	130	0,25	137	0,24	150	0,24	166	0,20	196	0,21
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	0,18	77	0,18	77	0,18	83	0,16	97	0,17	106	0,17	175	0,21	187	0,20
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	5	0,01	6	0,01	6	0,01	17	0,02	28	0,03
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	0,03	12	0,03	12	0,03	10	0,02	11	0,02	13	0,02	17	0,02	19	0,02
8. Интегральная подготовка	32	0,10	52	0,12	52	0,12	84	0,16	92	0,16	100	0,16	133	0,16	150	0,16
<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		4		4		6		6	
<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		208		208		312		312	
<i>Общее количество часов в год</i>	312		416		416		520		572		624		832		936	