

Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта баскетбол

СПб ГБУ СШОР «Невские Звёзды» (в часах)

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	14	15	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		15			12				
		1.	Общая физическая подготовка	70*	70*	72	80	88	102
2.	Специальная физическая подготовка	49	49	68	85	100	117	125	134
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	37	46	62	62	64
4.	Техническая подготовка	93	93	120	125	155	175	170	167
5.	Тактическая подготовка	18	18	24	30	35	40	52	60
6.	Теоретическая подготовка	18	18	24	30	35	40	52	60
7.	Психологическая подготовка	18	18	24	30	35	40	52	60
8.	Интегральная подготовка	37	37	72	85	100	120	125	135
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	6	7	8	10
10.	Судейская практика	-	-	-	3	6	7	8	10
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	6	8	10
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	6	6	8	10
13.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	4	6	6	8	10
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	780	832