

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического тренерского совета
МБУ ДО СШ № 9 по баскетболу
Протокол № 11 от «29» августа 2024г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели учебно-тренировочных занятий по баскетболу (час)

№ п/ п	Разделы подготовки	НП						У-Т						ССМ					
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации						Этап углубленной специализации		ССМ			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Общая физическая подготовка (%)	42-62	18-20	50-75	16-18	50-75	16-18	58-116	14-16	58-116	14-16	58-116	14-16	75-131	12-14	75-131	12-14	83-150	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	28-43	12-14	44-67	14-16	44-67	14-16	67-131	16-18	67-131	16-18	67-131	16-18	100-168	16-18	100-168	16-18	150-250	18-20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	-	-	20-73	5-10	20-73	5-10	20-73	5-10	44-112	7-12	44-112	7-12	66-200	8-16
4	Техническая подготовка (%)	70-100	30-32	87-125	28-30	87-125	28-30	100-189	24-26	100-189	24-26	100-189	24-26	125-206	20-22	125-206	20-22	100-175	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	33-56	14-18	44-75	14-18	44-75	14-18	67-131	16-18	67-131	16-18	67-131	16-18	125-225	20-24	125-225	20-24	150-275	18-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	4-22	1-3	4-22	1-3	4-22	1-3	6-37	1-4	6-37	1-4	17-50	2-4
7	Интегральная подготовка (%)	18-31	8-10	31-50	10-12	31-50	10-12	67-131	16-18	67-131	16-18	67-131	16-18	100-187	16-20	100-187	16-20	150-300	18-24
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-9	1-3	3-12	1-3	3-12	1-3	8-29	2-4	8-29	2-4	8-29	2-4	12-37	2-4	12-37	2-4	42-125	5-10
9	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам																	83-250	10-20%
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234-312	100	312-416	100	312-416	100	416-728	100	416-728	100	416-728	100	624-936	100	624-936	100	832-1248	100
7. Количество часов в неделю		4,5-6		6-8		6-8		8-14		8-14		8-14		12-18		12-18		16-24	
8. Количество тренировок в неделю		3		4		4		4-6		4-6		6-7		6-7		6-7		7-10	
9. Общее количество тренировок в год		156		208		208		208-312		208-312		312-364		312-364		312-364		364-520	

Примечание: установленные в таблице объемы учебно-тренировочной нагрузки являются максимальными. Количество учебных часов может быть меньше в зависимости от выходных и праздничных дней.