

### Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		Недельная нагрузка в часах					
		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
		Количество часов по разделам подготовки					
		1.	Общая физическая подготовка	54	58	60	86
2.	Специальная физическая подготовка	38	50	66	98	160	208
3.	Техническая подготовка	84	94	104	122	110	140
4.	Тактическая подготовка	34	43	40	78	82	100
5.	Интегральная подготовка	28	38	66	98	200	208
6.	Теоретическая подготовка	2	3	20	40	46	50
7.	Психологическая подготовка	8	10	10	16	20	20
8.	Инструкторская практика	-	-	6	10	12	12
9.	Судейская практика	-	-	6	10	12	12
10.	Участие в соревнованиях	-	-	20	42	56	110
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6	10	8	12	24	46
12.	Контрольные нормативы	6	6	10	12	10	10
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>