

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																		Этап совершенствовани	
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)												совершенствовани	
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		%	ч		
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч		
1.	Общая физическая подготовка	20	47	19	60	19	80	16	66	14	72	15	96	14	105	12	100	10	102		
2.	Специальная физическая подготовка	15	34	17	53	17	72	18	75	17	108	18	110	16	116	20	166	20	204		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	1	4	9	36	8	48	8	52	8	60	8	64	7	70		
4.	Техническая подготовка	32	75	30	94	30	123	26	108	22	140	24	152	21	150	20	170	14	150		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	44	18	56	18	75	13	53	12	75	18	114	24	173	22	180	24	250		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	1	4	1	5	2	13	2	15	2	18	2	22		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	3	9	3	12	2	8	2	12	2	15	4	32	5	40	6	60		
8.	Интегральная подготовка	10	24	12	38	12	50	16	66	10	60	12	72	11	77	11	94	18	182		
	Итого:	100	234	100	312	100	416	100	416	86	520	100	624	100	728	100	832	100	1040		

Заместитель директора  Е.А. Хоруженко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026