

УТВЕРЖАЮ: **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
 Директор МБУ ДО «ОСЦС» **Сертификат: D5923F40-363B-1B39-4A66-AAADD3C0E9B6**
 МО **Владелец: Поляшенко Александр Николаевич**
11.09.2026 16:05 (МСК)

Годовой план освоения дисциплины
тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта **баскетбол**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет		Свыше трех лет				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	12	12	16	16	18	24
		Максимальная продолжительность учебно тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)									
15-20	15-20	15-20	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	6-12	4-12		
1	Общая физическая подготовка	56	55	70	73	91	91	100	100	110	130
2	Специальная физическая подготовка	37	45	60	83	104	104	142	142	180	230
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	26	31	31	70	70	80	120
4	Техническая подготовка	100	90	123	125	150	150	176	176	115	150
5	Тактическая подготовка	22	20	25	20	20	20	35	35	45	55
6	Теоретическая подготовка	11	11	11	22	22	22	22	22	22	32
7	Психологическая подготовка	21	20	25	20	20	20	35	35	45	55
8	Интегральная подготовка	25	31	50	78	100	100	140	140	175	256
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6
10	Инструкторская и судейская практика практика	-	-	-	5	6	6	8	8	25	30
11	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4	35	40
12	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	36	36	48	60	72	72	96	96	100	144
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недель)		312	312	416	520	624	624	832	832	936	936
2. Количество часов в неделю		6	6	8	10	12	12	16	16	18	18
7	Медицинское обследование (количество раз)	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
8	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)									
9	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения программы									