

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	12	12	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)								
		15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	86	76	88	94	94	94	88	88	96
2.	Специальная физическая подготовка	46	50	72	112	112	112	142	142	160
3.	Спортивные соревнования	0	6	6	42	42	42	50	50	62
4.	Техническая подготовка	80	80	114	138	138	138	164	164	196
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	58	76	102	102	102	125	125	142
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	15	15	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	18	18	18	24	24	30
8.	Интегральная подготовка	32	32	50	108	108	108	120	120	128
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728	728	832