# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» и «Волейбол»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел.) | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 17 | 17 | 17 |
| 2. | ОФП  | 86 | 86 | 86 | 88 | 88 | 89 | 89 | 89 |
| 3. | СФП  | 45 | 64 | 64 | 68 | 68 | 81 | 81 | 81 |
| 4. | Техническая подготовка  | 72 | 104 | 104 | 108 | 108 | 119 | 119 | 119 |
| 5. | Тактическая подготовка  | 37 | 56 | 56 | 60 | 60 | 68 | 68 | 68 |
| 6. | Интегральная подготовка | 26 | 40 | 40 | 50 | 50 | 68 | 68 | 68 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 8. | Соревнования 1(контрольные, отборочные, основные) | 24 | 40 | 40 | 59 | 59 | 102 | 102 | 102 |
| 9. | Контрольные испытания (приемные, переводные, итоговая аттестация) | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 47 | 47 | 54 | 54 | 54 |
|  | Итого (ч)\* | 312 | 416 | 312 | 520 | 520 | 624 | 624 | 624 |

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.