

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
дисциплина баскетбол*

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	9-18	7-14	6-12	5-10
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	98-130	174-196	140-168	196-224	74
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	28-38	50-56	72-88	102-116	280
3	Техническая подготовка (ТехП), час	54-72	96-108	124-150	174-200	206
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	16-22	30-34	58-68	80-92	132
5	Психологическая подготовка (ПП), час	10-12	16-18	32-38	44-50	28
6	Теоретическая подготовка, час	14-20	26-28	32-38	44-50	28
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	16-18	22-24	56
8	Интегральная подготовка, час	10-12	16-18	20-24	30-34	56
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	4-6	8-10	26-32	36-42	76
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	728-832	936