

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТ ГЛУХИХ. БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до года	свыше года		
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2,3,4...	ССМ-1,2,3	ВСМ-1,2
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
12	11	10	9-8	2	1		
	Спортивная дисциплина: БАСКЕТБОЛ						
1	ОФП	98	88	156	174	150	124
2	СФП	60	62	124	136	150	162
3	техническая под-ка	98	98	138	180	258	312
4	Тактическая и психологическая подготовка	42	48	126	132	210	400
5	интегральная подготовка	6	6	30	32	50	80
6	теоретическая подготовка	8	10	12	14	20	24
7	участие в соревнованиях			18	24	48	74
8	инструкторская и судейская практика			8	12	18	24
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль			12	24	32	48
	общий объем часов в год	312	312	624	728	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		УТ			ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до года	второй и третий	четвертый и...		
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2,3	УТ-4...	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах						
		6	6	12	14		18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах						
		2	2	3	3		4	4
		наполняемость групп (человек)						
9	8	6	5	4	2	1		
Спортивная дисциплина: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА								
1	ОФП	172	172	250	290	308	312	
2	СФП	94	94	218	254	326	498	
3	техническая под-ка	32	32	94	108	192	248	
4	Тактическая подготовка	2	2	10	10	14	18	
5	интегральная подготовка	2	2	12	14	18	36	
6	теоретическая подготовка	4	4	6	6	6	8	
7	участие в соревнованиях			12	14	28	50	
8	психологическая подготовка	1	1	4	6	8	10	
9	контрольные мероприятия	2	2	4	6	6	16	
10	инструкторская практика			4	4	12	12	
11	судейская практика			2	4	6	6	
12	восстановительные мероприятия	2	2	4	6	6	20	
13	медицинские, медико-биологические мер-тия	1	1	4	6	6	14	
	общий объем часов в год	312	312	624	728	936	1248	