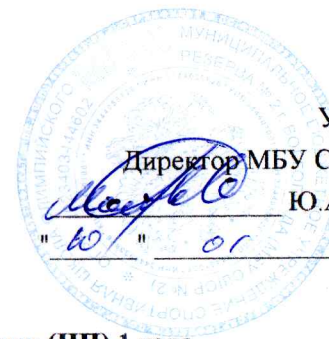




Утверждаю
 Директор МБУ СПОР № 2
 Ю. А. Матвеев
 " 10 " 01 2022.

**Годовой план спортивной подготовки МБУ СПОР № 2
 на 52 недели тренировочных занятий по баскетболу на 2022 год**

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									Высшего спортивного мастерства	
		Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)				Совершенствование спортивного мастерства				
		1	2	1	2	3	4	5	1	2		3
<i>Периоды подготовки (год подготовки)</i>												
<i>Максимальная недельная нагрузка в академических часах</i>												
6	8	10	12	14	16	18	20	24	24	28		
<i>Максим. продолжительность одного тренировочного занятия в академических часах</i>												
2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>												
25	25	20	18	18	18	18	12	12	12	1 - 2		
1	Общая физическая подготовка	88	115	106	120	75	104	111	91	104	104	133
2	Специальная физическая подготовка	37	50	70	82	86	102	103	148	178	178	178
3	Техническая подготовка	58	97	124	132	175	175	198	201	220	220	250
4	Тактическая подготовка	39	42	79	120	161	174	199	246	306	306	394
5	Теоретическая подготовка	9	7	10	13	10	11	22	20	22	22	22
6	Психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия	19	17	19	21	30	28	44	43	64	64	94
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	10	16	20	21	41	45	30	48	44	44	46
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	12	17	10	20	22	35	42	44	44	44	40
9	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	9	17	30	43	64	85	91	95	147	147	154
10	Индивидуальная работа	31	38	52	55	64	73	96	104	119	119	145
	ИТОГО:	312	416	520	627	728	832	936	1040	1248	1248	1456



Утверждаю

Директор МБУ СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

" 10 " 01 2022 г.

Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для групп начальной подготовки (НП) 1 года
(6 часов в неделю)

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	5		8	8	8	9	9	88
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	5		3	3	3	3	3	37
3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6			5	5	6	6	6	58
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	3			5	5	4	3	3	39
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
6	Психологическая под-ка и медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	5		5	1	1	1	1	19
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	1	1	1	1	1				1	2	1	1	10
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	1	1	1	2	2			2		1	1	1	12
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
10	Индивидуальная подготовка							31						31
	Итого:	26	26	27	28	27	15	31	28	25	27	26	26	312



Утверждаю
 Директор МБУ СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев
 " 10 " 01 2012 г.

**Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для групп начальной подготовки (НП) 2 года
(8 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	10	10	10	10	10		10	11	11	11	11	115
2	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5		5	4	4	4	5	50
3	Техническая подготовка	6	6	6	8	7	10		10	12	13	12	7	97
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	5				6	6	4	5	42
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1						1	1	7
6	Психологическая под-ка и медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	5		5			1	1	17
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	1	2	2	2	2			5			1	1	16
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	2	2	2	2	2			1		2	2	2	17
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	2	2	2	5						2	17
10	Индивидуальная работа							38						38
	Итого	32	32	33	35	35	35	38	36	33	36	36	35	416



Утверждаю
 Директор МБУ СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев
 " 10 " 02 20 22 г.

**Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для тренировочных (спортивной специализации) групп Т(СС) 1 года
 (10 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	10		10	10	10	10	10	106
2	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7		5	6	6	6	6	70
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	9		12	12	12	12	12	124
4	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8			7	9	9	7	7	79
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	5		5	1	1	1	1	19
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	10
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	3	3	3			2	4	3	3	3	30
10	Индивидуальная работа							52						52
	Итого	43	43	43	43	43	32	52	45	45	45	43	43	520



Утверждаю
 Директор МБУ СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев

" 10 " 01 2022 г.

Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для тренировочных (спортивной специализации) групп Т(СС) 2 года
 (12 часов в неделю)

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	8		12	12	12	11	11	120
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8		5	7	7	7	8	82
3	Техническая подготовка	13	13	13	13	12	10		12	13	13	10	10	132
4	Тактическая подготовка	12	12	12	12	13			10	12	12	12	13	120
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	4	1	1	1	13
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	1	1	2	1	1	5		5	1	1	2	1	21
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	2	2	2	2	2			2	2	2	3	2	21
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	2	2	2	2	2	2		2		2	2	2	20
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	3	3	3	8		6	5	3	3	3	43
10	Индивидуальная работа							55						55
	Итого	53	53	54	53	52	41	55	55	56	53	51	51	627



Утверждаю
 Директор МБУ СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев
 " 10 " 01 20 22 г.

Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для тренировочных (спортивной специализации) групп 3 года (14 часов в неделю)

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	5		10	8	7	7	7	75
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	9	8		8	7	7	7	8	86
3	Техническая подготовка	16	16	17	17	16	14		13	17	17	16	16	175
4	Тактическая подготовка	16	15	15	15	15	8		12	17	18	15	15	161
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	7		5	2	2	2	2	30
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	5	5	5	5	4			3	3	3	4	4	41
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	2	2	2	3	3	2		2	0	2	2	2	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	6	6	5	5	6		4	8	6	6	6	64
10	Индивидуальная работа							64						64
	Итого	62	62	62	62	61	50	64	58	63	63	60	61	728



Утверждаю
 Директор МБУ СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев
 " 10 " 01 2012 г.

Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для тренировочных (спортивной специализации) групп 4 года
(16 часов в неделю)

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	7	9	9		15	10	10	9	9	104
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	10		10	10	9	10	9	102
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15		18	18	18	16	15	175
4	Тактическая подготовка	19	18	18	18	17	10		10	15	19	16	14	174
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	5		5	2	2	2	2	28
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	5	5	5	5	5			3	3	3	6	5	45
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	4	4	4	4	4	2		2		3	4	4	35
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7	8	8	8	8	4		11	10	7	7	7	85
10	Индивидуальная работа							73						73
	Итого	71	71	70	69	69	56	73	75	69	72	71	66	832



Утверждаю
 Директор МБУ СШОР № 2
Ю.А. Матвеев
 " 10 " 01 2012 г.

**Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для тренировочных (спортивной специализации) групп 5 года
 (18 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	9	9		16	13	11	10	9	111
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	9	9		10	8	8	10	10	103
3	Техническая подготовка	16	16	16	21	22	15		22	19	18	17	16	198
4	Тактическая подготовка	20	20	20	17	15	10		20	20	20	18	19	199
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	7		10	3	3	3	3	44
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	30
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	4	4	4	4	4	2		4	4	4	4	4	42
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	10	10	8	8	7		4	8	8	9	10	91
10	Индивидуальная работа							96						96
	Итого	76	77	76	75	75	61	96	91	80	77	76	76	936