



Утверждаю

Директор МБУ СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

" 10 " 01 20 22 г.

**Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года/ 20 часов в неделю**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	10		15	9	8	7	7	91
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	12	12		14	12	14	14	14	148
3	Техническая подготовка	16	16	16	21	22	20		20	19	18	17	16	201
4	Тактическая подготовка	23	23	23	21	21	15		20	26	28	23	23	246
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	2		2	2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	4	4	4	2	2	5		10	2	2	4	4	43
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	4	4	4	6	6	4		4	4	4	4	4	48
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	8	8	8	10	7		10	10	8	8	10	95
10	Индивидуальная работа							104						104
	<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>79</b>	<b>104</b>	<b>99</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>84</b>	<b>1040</b>





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

**Годовой план спортивной подготовки на 52 недели по баскетболу для этапа совершенствования  
 спортивного мастерства 2-3 годов/ 24 часа в неделю**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	10		18	10	9	9	8	104
2	Специальная физическая под-ка	16	16	16	16	14	18		20	16	16	16	14	178
3	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	25		25	20	20	20	20	220
4	Тактическая подготовка	29	29	29	29	29	25		18	32	32	27	27	306
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
6	Психологическая под-ка, медико-восстанов. мероприятия	6	6	6	4	4	10		10	4	4	5	5	64
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	4	4	4	4	4	4		4	4	4	3	5	44
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
9	Участие в соревнов., тренерская и судейская практика	14	12	12	12	14	14		15	12	14	14	14	147
10	Индивидуальная работа							119						119
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>112</b>	<b>119</b>	<b>116</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>1248</b>





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

Годовой план спортивной подготовки на 52 недели для групп высшего спортивного мастерства (28 часов в неделю)

№	Разделы спортивной подготовки	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	15		20	12	12	12	12	133
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	20		20	14	14	14	16	178
3	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	30		30	24	24	22	20	250
4	Тактическая подготовка	36	38	38	36	37	30		35	35	35	37	37	394
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	20		20	6	6	6	6	94
7	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	6	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	46
8	Контрольно-переводные нормативы в соответствии с ФССП	4	4	4	4	4	4		4		4	4	4	40
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16	16	16	16	10	20		20	10	10	10	10	154
10	Индивидуальная работа							145						145
	<b>ИТОГО:</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>114</b>	<b>109</b>	<b>145</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>107</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>1456</b>