



Утверждаю

Директор МБУ ДО СПОР № 2

Ю.А. Матвеев

2023г.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки МБУ ДО СПОР № 2 по баскетболу на 2023год (52 недели)

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
<i>Периоды подготовки (год подготовки)</i>										
		1	2	1	2	3	4	5	весь период	весь период
<i>Недельная нагрузка в часах (1 час - 60 минут)</i>										
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20
<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах</i>										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Наполняемость групп (чел.)</i>										
		15	15	12	12	12	12	12	6	4
1	Общая физическая подготовка	40	50	54	68	75	87	108	112	115
2	Специальная физическая подготовка	24	44	57	78	90	116	133	168	197
3	Техническая подготовка	70	87	100	124	125	145	166	112	115
4	Тактическая подготовка	23	36	67	82	100	116	133	187	228
5	Теоретическая подготовка	16	16	20	20	20	22	33	28	30
6	Психологическая подготовка	10	12	20	30	40	48	65	107	115
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	11	13	16	30	30	33	36	40
8	Инструкторская и судейская практика	6	10	12	16	30	30	33	36	40
9	Участие в спортивных соревнованиях	20	20	40	40	50	50	50	60	70
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	8	11	13	18	30	30	33	40	40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	8	15	20	28	34	54	45	50	50
	Общее количество часов в год:	234	312	416	520	624	728	832	936	1040



Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШОР № 2
 Ю. А. Матвеев
 " 21 " 03 2023г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для групп начальной подготовки 1 года (НП, 4,5 часа в неделю)
 на 52 недели**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4		4	4	3	3	3	40
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	3		3	2	2	2	2	24
3	Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6		6	6	6	6	7	70
4	Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2		2	2	2	2	2	23
5	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1		1	2	2	2	2	16
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1				1	1	1	9
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1							1	6
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2		2		2	2	2	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1					1	1	1	8
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							8						8
	Общее количество часов в год:	22	22	23	21	21	20	8	18	17	20	20	22	234



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР № 2
Ю.А. Матвеев
" 21 " 03
2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для групп начальной подготовки 2 года (НП, 6 часов в неделю)
на 52 недели**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр	Мар	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	5	5		5	4	5	5	5	50
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8	8	87
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4				4	4	4	4	36
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1				2	2	2	2	16
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2			1	1	1	1	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							15						15
	Общее количество часов в год:	28	28	28	27	29	23	15	19	28	29	29	29	312



Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев
 " 02 " 03 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочных этапа (этапа спортивной специализации) 1 года/8 часов
 на 52 недели

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	6	5		5	4	4	5	5	54
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		7	5	5	5	5	57
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9		9	9	10	9	9	100
4	Тактическая подготовка	6	6	7	6	6	6		6	6	6	6	6	67
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	2	2				1	1	1	13
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2				1	1	1	12
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2			1	1	1	1	13
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							20						20
	Общее количество часов в год:	36	36	38	39	40	39	20	27	33	36	36	36	416



Утверждаю

Директор МФХ ДО СШОР № 2

Ю. А. Матвеев

2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года /10 часов
на 52 недели**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6		8	6	6	6	6	68
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7		8	7	7	7	7	78
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11		12	11	11	12	12	124
4	Тактическая подготовка	7	7	8	8	8	8		8	7	7	7	7	82
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2					2	2	2	16
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2					2	2	2	16
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2			2	2	2	2	2	18
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							28						28
	Общее количество часов в год:	45	45	47	47	47	41	28	38	42	46	47	47	520



Утверждаю

Директор МБУ СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3года/12 часов
на 52 недели**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	7		7	7	7	7	7	75
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8		10	8	8	8	8	90
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11		12	12	12	12	11	125
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10			10	10	10	10	10	100
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	40
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	30
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							34						34
	Общее количество часов в год:	55	55	56	56	56	39	34	52	51	57	57	56	624



Утверждаю

Директор МБУ СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4года/14 часов
на 52 недели**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	87
2	Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	10	10		10	11	11	11	11	116
3	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13		15	13	13	13	13	145
4	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11		6	11	11	11	11	116
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
6	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4		5	5	5	5	4	48
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий													54
	Общее количество часов в год:	61	62	63	63	62	62	54	52	58	64	64	63	728



Утверждаю
Директор МБУ СШОР № 2
Ю.А. Матвеев
" 03 " 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5года/16 часов
на 52 недели

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8		10	10	10	10	10	108
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12		13	12	12	12	12	133
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15		16	15	15	15	15	166
4	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12		13	12	12	12	12	133
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
6	Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6		5	6	6	6	6	65
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	5	6	6			5	5	5	5	50
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							45						45
	Общее количество часов в год:	71	71	72	72	73	71	45	69	72	72	72	72	832



Утверждаю
Директор МБУ СЦОР № 2
Ю.А. Матвеев
2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для этапа совершенствования спортивного мастерства/18 часов
на 52 недели**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10		12	10	10	10	10	112
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15		18	15	15	15	15	168
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10		12	10	10	10	10	112
4	Тактическая подготовка	17	17	17	17	17	17		17	17	17	17	17	187
5	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2		2	3	3	3	3	28
6	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10		7	10	10	10	10	107
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	4	3		4	3	3	3	4	36
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4		4	3	3	3	3	36
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	6	6		6	5	5	5	5	60
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4		4		4	4	4	40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							50						50
	Общее количество часов в год:	80	80	80	80	82	81	50	86	76	80	80	81	936



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

2023г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ, 20 часов в неделю)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10		15	10	10	10	10	115
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18		17	18	18	18	18	197
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10		15	10	10	10	10	115
4	Тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21		18	21	21	21	21	228
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
6	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10		15	10	10	10	10	115
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
9	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7			7	7	7	7	70
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	2		2	4	4	4	4	40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							50						50
	Общее количество часов в год:	91	91	91	91	91	89	50	82	91	91	91	91	1040