



Утверждаю

Директор МБУ ДО СПОР № 2

Ю.А. Матвеев

2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки МБУ ДО СПОР № 2 по баскетболу на 2024 год (52 недели)**

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





Утверждаю

Директор МБУ ДО СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

"09" 01 2024г.

**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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>234</b>





Утверждаю

Директор МБУ ДО СПОР № 2

Ю.А. Матвеев

2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для групп начальной подготовки 2-3 годов (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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>312</b>





Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
"09" 01 2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочных этапа (этапа спортивной специализации) 1года/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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>416</b>





Утверждаю

Директор МБУ ДО СПОР № 2

Ю.А. Матвеев

2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2года /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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>520</b>





Утверждаю

Директор МБУ СШОР № 2

Ю. А. Матвеев

2024 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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>624</b>





Утверждаю

Директор МБУ СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

2024 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						54
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>728</b>





Утверждаю  
Директор МБУ СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
" 09 " 01 2024 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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>45</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>832</b>





Утверждаю  
Директор МБУ СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
"09" 01 2024 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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>50</b>	<b>86</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>936</b>





УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

2024г.

**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
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>89</b>	<b>50</b>	<b>82</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>1040</b>