



**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки МБУ ДО СШОР № 2  
по баскетболу на 2025год (52 недели)**

| № пп | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                   | Этапы и годы подготовки                                              |     |     |                                                              |     |     |     |     |                                                | Высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------------------------------------------|--------------------------------------|
|      |                                                                                                      | Этап начальной подготовки                                            |     |     | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |     |     |     |     | Совершенствование<br>спортивного<br>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                                   |
|      | Общее количество часов в год:                                                                        | 234                                                                  | 312 | 312 | 416                                                          | 520 | 624 | 728 | 832 | 936                                            | 1040                                 |



Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
" 10 " 09 2025г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для групп начальной подготовки 1 года (НП 4,5 часа в неделю)  
на 52 недели на 2025год**

| № 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  
" 10 " 01 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для групп начальной подготовки 2-3 годов (НП 6 часов в неделю)  
на 52 недели на 2025год

| №  | 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 СНОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
" 40 " 09 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочных этапа (этапа спортивной специализации) 1года/8 часов  
на 52 недели на 2025год

| №  | 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<br>(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<br>мероприятия и восстановительные<br>мероприятия                           | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 13         |
| 11 | Самостоятельная подготовка по<br>индивидуальным планам в т.ч. с<br>использованием дистанционных<br>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 СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
" 40 " 09 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2года /10 часов  
на 52 недели на 2025год**

| №  | 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 ДО СПОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
" 30 " 09 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3года/12 часов  
на 52 недели на 2025год

| №  | 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 ДО СШОР № 2

Ю.А. Матвеев

2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4года/14 часов  
на 52 недели на 2025год**

| №  | 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<br>(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<br>мероприятия и восстановительные<br>мероприятия                           | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           | 3         |           | 3         | 3         | 3         | 30         |
| 11 | Самостоятельная подготовка по<br>индивидуальным планам в т.ч. с<br>использованием дистанционных<br>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 ДО СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5года/16 часов  
на 52 недели на 2025год

| №  | 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<br>(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 ДО СШОР № 2  
Ю.А. Матвеев  
2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу для этапа совершенствования спортивного мастерства/18 часов  
на 52 недели на 2025год

| №  | 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<br>(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   |