

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева

Годовой учебно-тренировочной план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	6	4
1.	Общая физическая подготовка	50	60	60	75	90	110
2.	Специальная физическая подготовка	35	50	66	100	160	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	50	80	100
4.	Техническая подготовка	75	95	100	130	110	130
5.	Тактическая подготовка	33	37	35	80	110	130
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	10	20	23	35	50	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	8	8	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	10	15
10.	Судейская практика	-	-	4	6	10	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	3	3	3	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	10	25	30
13.	Интегральная подготовка	25	37	68	105	153	226
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Заместитель директора

Лоч

Н.П. Полетаева

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР
 "Юность"
 Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе **НП-1**
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка:	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2. Общая физическая подготовка	50	4	4	4	5	4	3	4	2	6	6	4	4
3. Специальная физическая подготовка	35	3	4	2	3	2	3	3	3	5	3,5	1,5	2
4. Участие в спортивных соревнованиях.													
5. Техническая подготовка	75	5	6	5	7	6	6	6	7	5	8	7	7
6. Тактическая подготовка	33	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3
7. Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2								2				
9. Инструкторская практика													
10. Судейская практика.													
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия													
12. Восстановительные мероприятия	2	0,5				0,5		0,5					0,5
13. Интегральная подготовка	25	1	3	3	3	3	3	2	3			2	2
14. Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	20	21	18	21	20	18	20	21	18	20	20	20

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева



ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе **НП-2**
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка:	3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
2. Общая физическая подготовка	60	4	4	5	5	5	4	5	4	7	8	4	5
3. Специальная физическая подготовка	50	3	3	4	4	3	4	4	3	6	6	6	4
4. Участие в спортивных соревнованиях.													
5. Техническая подготовка	95	9	7	7	8	8	7	8	8	9	9	7	8
6. Тактическая подготовка	37	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3
7. Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2						2				
9. Инструкторская практика													
10. Судейская практика.													
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	3		1				1						1
13. Интегральная подготовка	37	3	4	4	5	3	4	4	3		1	3	3
14. Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	26	26	26	28	24	26	26	28	24	26	26	26



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов в группе **НП-3**
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1.Теоретическая подготовка:	3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
2.Общая физическая подготовка	60	4	4	5	5	5	4	5	4	7	8	4	5
3.Специальная физическая подготовка	50	3	3	4	4	3	4	4	3	6	6	6	4
4. Участие в спортивных соревнованиях.													
5.Техническая подготовка	95	9	7	7	8	8	7	8	8	9	9	7	8
6.Тактическая подготовка	37	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3
7. Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2						2				
9. Инструкторская практика													
10. Судейская практика.													
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	3		1				1						1
13. Интегральная подготовка	37	3	4	4	5	3	4	4	3		1	3	3
14.Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	26	26	26	28	24	26	26	28	24	26	26	26

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе УТ-1
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
2. Общая физическая подготовка	60	4	4	5	5	4	4	4	4	10	9	4	3
3. Специальная физическая подготовка	66	4	4	5	7	4	4	4	4	10	9	5	6
4. Участие в спортивных соревнованиях.	30	4	3	3	2	3	4	4	3				4
5. Техническая подготовка	100	8	6	8	8	8	9	8	9	10	9	9	8
6. Тактическая подготовка	35	4	3	4	3	2	4	2	2	3	1	4	3
7. Психологическая подготовка	23	3	2	3	2	2	3	2	2			2	2
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		4						4				
9. Инструкторская практика	4		1		1		1					1	
10. Судейская практика.	4	1		1		1		1					
11. Медицинские, медико-биологические	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	5	1	1			1		1					1
13. Интегральная подготовка	68	6	5	6	7	6	6	7	4		4	9	8
14. Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	36	34	36	36	32	36	34	36	34	32	34	36

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе УТ-2
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1.Теоретическая подготовка:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
2.Общая физическая подготовка	60	4	4	5	5	4	4	4	4	10	9	4	3
3.Специальная физическая подготовка	66	4	4	5	7	4	4	4	4	10	9	5	6
4. Участие в спортивных соревнованиях.	30	4	3	3	2	3	4	4	3				4
5.Техническая подготовка	100	8	6	8	8	8	9	8	9	10	9	9	8
6.Тактическая подготовка	35	4	3	4	3	2	4	2	2	3	1	4	3
7. Психологическая подготовка	23	3	2	3	2	2	3	2	2			2	2
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		4						4				
9. Инструкторская практика	4		1		1		1					1	
10. Судейская практика.	4	1		1		1		1					
11. Медицинские, медико-биологические	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	5	1	1			1		1					1
13. Интегральная подготовка	68	6	5	6	7	6	6	7	4		4	9	8
14.Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	36	34	36	36	32	36	34	36	34	32	34	36

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе УТ-3
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка:	16	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	2
2. Общая физическая подготовка	75	5	3	6	5	3	4	4	4	12	12	10	7
3. Специальная физическая подготовка	100	6	5	7	8	5	6	5	5	15	17	13	8
4. Участие в спортивных соревнованиях.	50	6	6	5	6	5	6	6	4				6
5. Техническая подготовка	130	10	7	10	12	10	12	10	10	15	15	10	9
6. Тактическая подготовка	80	8	8	8	6	7	8	8	8	5		6	8
7. Психологическая подготовка	35	4	3	4	4	4	4	4	4			1	3
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		4						4				
9. Инструкторская практика	6	1	1		1		1	1				1	
10. Судейская практика.	6	1	1	1		1		1					1
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
13. Интегральная подготовка	105	10	10	10	9	10	10	10	10	4	4	9	9
14. Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	54	51	54	54	48	54	51	54	51	48	51	54

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе УТ-4
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка:	16	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	2
2. Общая физическая подготовка	75	5	3	6	5	3	4	4	4	12	12	10	7
3. Специальная физическая подготовка	100	6	5	7	8	5	6	5	5	15	17	13	8
4. Участие в спортивных соревнованиях.	50	6	6	5	6	5	6	6	4				6
5. Техническая подготовка	130	10	7	10	12	10	12	10	10	15	15	10	9
6. Тактическая подготовка	80	8	8	8	6	7	8	8	8	5		6	8
7. Психологическая подготовка	35	4	3	4	4	4	4	4	4			1	3
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		4						4				
9. Инструкторская практика	6	1	1		1		1	1				1	
10. Судейская практика.	6	1	1	1		1		1					1
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
13. Интегральная подготовка	105	10	10	10	9	10	10	10	10	4	4	9	9
14. Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	54	51	54	54	48	54	51	54	51	48	51	54

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР "Юность"
 Е.В. Гуляева



ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе УТ-5
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1.Теоретическая подготовка:	16	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	2
2.Общая физическая подготовка	75	5	3	6	5	3	4	4	4	12	12	10	7
3.Специальная физическая подготовка	100	6	5	7	8	5	6	5	5	15	17	13	8
4. Участие в спортивных соревнованиях.	50	6	6	5	6	5	6	6	4				6
5.Техническая подготовка	130	10	7	10	12	10	12	10	10	15	15	10	9
6.Тактическая подготовка	80	8	8	8	6	7	8	8	8	5		6	8
7. Психологическая подготовка	35	4	3	4	4	4	4	4	4			1	3
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		4						4				
9. Инструкторская практика	6	1	1		1		1	1				1	
10. Судейская практика.	6	1	1	1		1		1					1
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3								3				
12. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
13. Интегральная подготовка	105	10	10	10	9	10	10	10	10	4	4	9	9
14.Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	54	51	54	54	48	54	51	54	51	48	51	54

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО СШОР
 "Юность"
 Е.В. Гуляева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения часов в группе СС-2
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "баскетбол"
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка:	20	3	2	3	2	2	2	2	1	0	0	2	1
2. Общая физическая подготовка	90	5	3	6	7	5	4	4	7	20	22	10	7
3. Специальная физическая подготовка	160	8	8	8	12	7	11	11	8	20	22	20	9
4. Участие в спортивных соревнованиях.	80	9	9	9	9	9	9	9	9				8
5. Техническая подготовка	110	7	8	7	8	7	8	8	7	17	18	7	8
6. Тактическая подготовка	110	11	11	11	10	11	11	11	10	5		8	11
7. Психологическая	50	5	5	5	5	5	5	5	5			5	5
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		4						4				
9. Инструкторская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
10. Судейская практика.	10	2	1	1	1	1	1	1	1				1
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3							3				
12. Восстановительные мероприятия	25	3	2	3	3	3	2	3	1			2	3
13. Интегральная подготовка	153	15	15	15	15	15	15	15	15	4	4	12	13
14. Самостоятельная работа													
ВСЕГО ЧАСОВ:	832	72	69	69	73	66	69	70	72	66	66	67	67