

**Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
НИИ до года недельная нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта БАСКЕТБОЛ**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудникова

Раздел ПОДГОТОВКИ	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	65
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	44
Техническая подготовка (ТехП)	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	63
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Интегральная подготовка (ИнтП)	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	31
Количество часов в месяц	23	23	24	25	27	29	29	29	28	26	25	24	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. Директора КСХДЮ РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
НИ свыше года недельная нагрузка 8 часов в неделю
вид спорта БАСКЕТБОЛ

Раздел ПОДГОТОВКИ	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год		
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час			
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	79
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	67
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	в период основной подготовки	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка (ИнтП)	в период основной подготовки	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Количество часов в месяц		33	34	34	34	36	35	36	35	35	35	35	35	34	416	

Старший инструктор-методист



Г.Д. Кушарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИЖМО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимов

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ НС недельная нагрузка 10 часов в неделю
вид спорта БАСКЕТБОЛ

Раздел ПОДГОТОВКИ	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год	
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	26
Техническая подготовка (ТехП)	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсих)	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Интегральная подготовка (ИнП)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Количество часов в месяц	39	41	44	45	45	45	46	45	44	43	43	43	43	520

Старший инструктор-методист



Г.Д. Кушарова

УТВЕРЖАЮ
И.о. директора БУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ УС недельная нагрузка 12 часов в неделю
вид спорта БАСКЕТБОЛ

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	87
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	112
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
Техническая подготовка (ТехП)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	11	11	11	137
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	125
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка (ИнП)	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100
Количество часов в месяц	52	52	51	52	54	54	54	54	53	51	51	52	624

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИЖК ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ недельная нагрузка 16 часов в неделю
вид спорта БАСКЕТБОЛ

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	66
Техническая подготовка (ТехП)	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	200
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Интегральная подготовка (ИнП)	12	12	12	13	13	13	13	13	12	12	12	13	150
Количество часов в месяц	67	67	67	68	73	73	73	73	69	69	69	70	832

Старший инструктор-методист



Г.В. Кузарова