

Утверждаю  
 Директор МБУ ДО СШ № 1 г.Ставрополя



Н.В. Трофимов  
 20 24 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	49	60	58	75	83
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	70	100	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	50	83
4.	Техническая подготовка	78	97	104	126	100
5.	Тактическая подготовка	12	22	46	88	135
6.	Теоретическая подготовка	24	25	13	12	16
7.	Психологическая подготовка	7	9	13	37	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	17
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	6	17
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	106	167
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	21%	19%	14%	12%	10%
2.	Специальная физическая подготовка	15%	17%	17%	16%	18%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6%	8%	10%
4.	Техническая подготовка	33%	31%	25%	20%	12%
5.	Тактическая подготовка	5%	7%	11%	14%	16%
6.	Теоретическая подготовка	10%	8%	3%	2%	2%
7.	Психологическая подготовка	3%	3%	3%	6%	5%
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	1%	1%	1%	1%
9.	Инструкторская практика	-	-	1%	1%	2%
10.	Судейская практика	-	-	1%	1%	1%
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1%	1%	1%	1%	1%
12.	Восстановительные мероприятия	1%	1%	1%	1%	2%
13.	Интегральная подготовка	10%	12%	16%	17%	20%
Общее количество % в год		100%	100%	100%	100%	100%

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в группах начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>16,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>234</b>
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	6	4	3	3	3	2	<b>49</b>
Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	<b>35</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	6	7	6	7	7	7	7	6	6	6	7	<b>78</b>
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	2	2	<b>12</b>
Теоретическая подготовка	1,5	2	3	2,5	2	2,5	3	2	1,5	2	1,5	0,5	<b>24</b>
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2	<b>7</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<b>2</b>
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Интегральная подготовка	1	1	2	1	2	2	-	3	3	3	3	2	<b>23</b>

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Общая физическая подготовка	4	5	6	5	4	5	5	6	5	5	5	5	<b>60</b>
Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	<b>53</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	8	8	7	8	9	10	9	7	8	8	7	<b>97</b>
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	-	2	2	3	2	2	<b>22</b>
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	<b>25</b>
Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	-	-	1	2	1	1	-	<b>9</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	<b>3</b>
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>3</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	<b>3</b>
Интегральная подготовка	3	2	4	2	3	3	2	4	3	4	3	4	<b>37</b>

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в учебно-тренировочных группах первого, второго, третьего года обучения по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
Количество учебно-тренировочных часов	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>
Общая физическая подготовка	4	4	5	4	5	5	7	5	5	4	5	5	<b>58</b>	
Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>70</b>	
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	4	2	-	-	-	3	4	3	2	<b>25</b>	
Техническая подготовка	9	8	8	8	9	9	10	10	8	9	8	8	<b>104</b>	
Тактическая подготовка	5	4	4	3	4	6	1	6	3	4	4	2	<b>46</b>	
Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	4	-	1	1	1	1	<b>13</b>	
Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	-	1	1	2	1	1	<b>13</b>	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	<b>4</b>	
Инструкторская практика	-	-	1	-	-	2	-	-	-	-	1	-	<b>4</b>	
Судейская практика	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	<b>4</b>	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	<b>4</b>	
Интегральная подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	<b>67</b>	

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	8	6	6	6	6	6	<b>75</b>
Специальная физическая подготовка	8	8	9	7	8	9	11	9	8	7	8	8	<b>100</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	5	5	6	5	-	-	5	5	8	6	5	<b>50</b>
Техническая подготовка	11	10	12	9	10	13	12	9	9	11	11	9	<b>126</b>
Тактическая подготовка	7	6	7	6	7	10	6	10	7	8	8	6	<b>88</b>
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	4	-	1	1	1	-	<b>12</b>
Психологическая подготовка	4	2	4	3	4	3	-	2	4	4	4	3	<b>37</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	<b>6</b>
Инструкторская практика	-	1	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	<b>6</b>
Судейская практика	-	-	-	-	1	-	-	2	2	-	-	1	<b>6</b>
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>6</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	<b>6</b>
Интегральная подготовка	11	9	9	8	9	9	9	9	9	9	7	8	<b>106</b>

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в группе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>
Общая физическая подготовка	7	7	7	6	7	8	9	7	6	6	7	6	<b>83</b>
Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	13	14	14	14	11	11	12	11	<b>150</b>
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	8	5	-	-	-	10	10	10	10	<b>83</b>
Техническая подготовка	8	8	9	8	9	9	9	9	8	8	7	8	<b>100</b>
Тактическая подготовка	10	9	12	10	13	14	9	14	11	10	12	11	<b>135</b>
Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	<b>16</b>
Психологическая подготовка	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	<b>40</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	<b>8</b>
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	1	2	<b>17</b>
Судейская практика	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-	<b>8</b>
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>8</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	5	7	5	-	-	-	-	<b>17</b>
Интегральная подготовка	15	10	14	13	16	16	14	17	13	14	14	11	<b>167</b>