Дубко Вячеслав Владимирович

Подписано цифровой подписью: Дубко Вячеслав Владимирович
Дата: 2023.07.24 17:31:47 +03'00'

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
Вид спорта: БАСКЕТБОЛ
Этап спортивной подготовки Высшего спортивного мастерства, недельная нагрузка 24 (астрономический час)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год	Количество %
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП),	9	10	10	16	8	8	0	10	8	8	10	10	107	*8,57*
СП ОФП						10	22						32	*2,56*
Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	17	14	17	20	21	12	0	16	16	18	18	20	189	*15,14*
СП СФП						10	26						36	*2,88*
Техническая подготовка (ТехП)	14	12	15	11	13	11	0	16	10	10	10	10	132	*10,58*
СП Тех.П						10	30						40	*3,21*
Тактическая подготовка (ТакП), Психологическая подготовка (ПП). Теоретическая подготовка (ТеорП)	20	19	29	19	20	0	0	31	28	17	20	20	223	*17,87*
СП ТеорП						10	26						36	*2,88*
Участие в соревнованиях.	20	12	16							18	18	16	100	*8,01*
Инструкторская и судейская практика (УС)		5				9			5	6			25	*2,00*
Интегральная подготовка	20	26	20	22	26	20	0	34	31	21	18	22	260	*20,83*
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	8	8	8	8			8	6	6	6	6	68	*5,45*
ВСЕГО количество часов в месяц	104	106	115	96	96	100	104	115	104	104	100	104	1248	*100,00*
Самостоятельная подготовка						40	104	0					144	*15,38*
Учебно-тренировочные сборы, в том числе:		УТС	УТС					УТС					0	*0,00*
Количество часов в месяц (согласно расписания**)**	104	106	115	96	96	100	104	115	104	104	100	104	1248	**100,00**
Количество часов в неделю	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24		

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса

Вид спорта: БАСКЕТБОЛ

Этап спортивной подготовки: Совершенствования спортивного мастерства , недельная нагрузка 18 (астрономический час)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год	Количество %
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	11	8	6	9	8	5	0	8	8	8	7	7	85	*9,08*
СП ОФП						4	21						25	*2,67*
Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	11	8	10	16	14	12	0	28	14	10	10	10	143	*15,28*
СП СФП						8	22						30	*3,21*
Техническая подготовка (ТехП)	16	7	9	12	10	7	0	14	10	8	8	8	109	*11,65*
СП Тех.П						6	15						21	*2,24*
Тактическая подготовка (ТакП), Психологическая подготовка (ПП). Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	15	17	18	6	0	29	19	11	12	16	163	*17,41*
СП ТеорП						12	20						32	*3,42*
Участие в соревнованиях.		16	24	14						16	16	16	102	*10,90*
Инструкторская и судейская практика (УС)		5				5			5	5			20	*2,14*
Интегральная подготовка (%)	12	10	10	16	18	9	0	25	18	16	19	17	170	*18,16*
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	4	2	4	4	4			4	4	4	4	4	38	*4,06*
ВСЕГО количество часов в месяц	64	66	78	88	72	74	78	108	78	78	76	78	938	*100,21*
Самостоятельная подготовка						30	78	0					108	*11,54*
Учебно-тренировочные сборы, в том числе:				УТМ				УТМ					0	*0,00*
Количество часов в месяц (согласно расписания**)**	64	66	78	88	72	74	78	108	78	78	76	78	938	**100,21**
Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

Примерный годовой план учебно- тренировочного процесса

Вид спорта: БАСКЕТБОЛ

Этап спортивной подготовки Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет, недельная нагрузка 12 (астрономический час)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год	Количество %
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	3	2	6	5	6	10	2	4	5	9	3	5	60	*11,54*
СП ОФП							14	4			2		20	*3,85*
Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	4	4	4	11	9	12	4	8	8	10	8	8	90	*17,31*
СП СФП							10	4					14	*2,69*
Техническая подготовка (ТехП)	10	6	10	7	12	10	2	19	12	12	12	12	124	*23,85*
СП Тех.П							6	4					10	*1,92*
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТеорП) Психологическая подготовка (ПП).	9	6	10	8	9	10	0	25	9	10	9	9	114	*21,92*
СП ТеорП							12	2					14	*2,69*
Участие в соревнованиях.	4	18	12	6							6	8	54	*10,38*
Инструкторская и судейская практика (УС)					2	4			4				10	*1,92*
Интегральная подготовка	10	6	8	9	8	4		16	12	9	8	10	100	*19,23*
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль		2	2	2	2				2	2	2		14	*2,69*
ВСЕГО количество часов в месяц	40	44	52	48	48	50	50	86	52	52	50	52	624	*120,00*
Самостоятельная подготовка						0	42	14			2		58	*11,15*
Учебно-тренировочные сборы, в том числе:								ТС					0	*0,00*
Количество часов в месяц (согласно расписания**)**	40	44	52	48	48	50	50	86	52	52	50	52	624	*120*
Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса

Вид спорта: БАСКЕТБОЛ

Этап спортивной подготовки: Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет, недельная нагрузка 10 (астрономический час)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год	Количество %
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	6	4	5	10	4	6	9	7	6	3	68	*13,08*
СП ОФП							8	6					14	*2,69*
Специальная физическая подготовка (СФП),	5	4	6	6	6	8	5	8	7	6	4	4	69	*13,27*
СП СФП							11	8					19	*3,65*
Техническая подготовка (ТехП)	7	11	11	9	8	9	1	14	14	11	8	8	111	*21,35*
СП Тех.П							7	7					14	*2,69*
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТеорП) Психологическая подготовка (ПП).	4	4	8	8	6	8	0	8	8	8	7	9	78	*15,00*
СП ТеорП							6	7					13	*2,50*
Участие в соревнованиях.	6	0	8	4	6						6	6	36	*6,92*
Инструкторская и судейская практика						2			2	2			6	*1,15*
Интегральная подготовка	8	13	3	7	9	3		10		10	9	12	84	*16,15*
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль		2		2					2		2		8	*1,54*
ВСЕГО количество часов	34	38	42	40	40	40	42	74	42	44	42	42	520	*100,00*
Самостоятельная подготовка							32	28					60	*11,54*
Тренировочные мероприятия, в том числе:								ТМ					0	*0,00*
Количество часов в месяц (согласно расписания**)**	34	38	42	40	40	40	42	74	42	44	42	42	520	*100,00*
Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса

Вид спорта: БАСКЕТБОЛ

Этап спортивной подготовки Этап начальной подготовки свыше года, недельная нагрузка 8 (астрономический час)

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Количество часов в год	Количество %
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
		ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП	ТП		
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		4	5	7	4	4	2	4	7	6	5	6	6	60	*14,42*
СП	ОФП					2	5	4	4					15	*3,61*
Специальная физическая подготовка (СФП),		4	4	5	5	2	1	6	5	5	5	6	6	54	*12,98*
СП	СФП					3	3	4	3					13	*3,13*
Техническая подготовка (ТехП)		6	9	12	6	8	3	4	11	11	10	11	10	101	*24,28*
СП	Тех.П					3	10	4	3					20	*4,81*
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка (ТеорП) Психологическая подготовка (ПП).		4	4	6	4	3	1	4	7	5	7	6	7	58	*13,94*
СП	ТеорП					2	6	2	6					16	*3,85*
Участие в соревнованиях.		6		2	6					2				16	*3,85*
Инструкторская и судейская практика														0	*0,00*
Интегральная подготовка		2	4	4	5	5	5		7	3	5	5	5	50	*12,02*
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль			2		2	2			1	2	2	2		13	*3,13*
ВСЕГО количество часов в месяц		26	28	36	32	34	36	32	54	34	34	36	34	416	*100,00*
Самостоятельная подготовка						10	24	14	16					64	*15,38*
Тренировочные мероприятия, в том числе:									ТМ					0	*0,00*
Количество часов в месяц (согласно расписания**)**		26	28	36	32	34	36	32	54	34	34	36	34	416	*100,00*
Количество часов в неделю		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		