

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.Т. Ситумиров

«29 февраля 2023г.»

ПЛАН - ГРАФИК

распределения тренировочных часов на 2024 год  
группы СОГ отделения баскетбола, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Техника безопасности ФК и С в России	2	1	1										
2. Сведения о строении, функциях организма	2	1		1									
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1								1			
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	1			1							1	
5. Правила соревнований, их организация и проведение	3	2										1	
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	50	4	5	5	5	5	5			5	6	5	5
2. Специальная физическая подготовка	36	4	3	4	4	3	3			3	4	4	4
3. Техническая подготовка	64	4	5	5	9	5	5			8	8	7	8
4. Тактическая подготовка, психологическая	48	4	5	5	5	5	5			5	5	5	4
5. Интегральная, подготовка	26	4	3	2	2	2	2			2	3	3	3
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Контрольные игры, соревнования													
<b>4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ</b>													
1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2											2
<b>Всего часов:</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Заместитель директора по СМР Полищев Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Кашов Ю.А. Кошеварников

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.Т. Ситумиров

2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения тренировочных часов на 2024 год  
группы ЭНП-2 года отделения баскетбола, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Техника безопасности ФК и С в России	1	1			1								
2. Сведения о строении, функциях организма	1												
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1									1			
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1								1				
5. Правила соревнований, их организация и проведение	1							1					
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5
2. Специальная физическая подготовка	44	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
3. Техническая подготовка	100	8	8	8	9	9	8	10	8	8	8	8	8
4. Тактическая подготовка, психологическая	57	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4
45. Интегральная, подготовка	32	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Контрольные игры, соревнования	2				1							1	
<b>4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ</b>													
1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2		2		2			2				2
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Заместитель директора по СМР

*Дымова*

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

*Кошеварников*

Ю.А. Кошеварников

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО «НЧШ им. С.В. Быкова»

И.Г. Ситумиров  
 21 декабря 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК  
 распределения тренировочных часов на 2024 год  
 группы ЭНП-3 года отделения баскетбола, часов в неделю 8

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
<b>ТЕОРИЯ</b>													
1. Техника безопасности, ФК и С в России	1									1			
2. Сведения о строении, функциях организма	1										1		
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1										1		
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1											1	
5. Правила соревнований, их организация и проведение	2	1										1	
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	75	6	5	6	6	6	7	7	7	6	6	6	7
2. Специальная физическая подготовка	67	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6
3. Техническая подготовка	125	10	10	10	12	10	10	10	10	10	12	10	11
4. Тактическая подготовка, психологическая	70	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6
5. Интегральная, подготовка	50	4	4	4	2	4	4	4	5	6	4	5	4
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Контрольные игры, соревнования	19	1	2	2	4	1	3	4	2				
<b>4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ</b>													
1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4					2							2
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

Заместитель директора по СМР Дымова Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Кошеварников Ю.А. Кошеварников