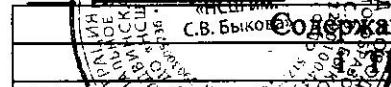


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСиД им. С.В. Быкова»

Д.Г. Ситумиров

29.10.2023 г.



ПЛАН - ГРАФИК

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

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

| Содержание занятий | Часы | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Август | Сент. | Окт. | Ноябрь | Декаб. |
|--|------|------|-------|------|------|-----|------|------|--------|-------|------|--------|--------|
| ТЕОРИЯ | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 2. ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Контрольные игры, соревнования | 2 | | | | 1 | | | | | | | 1 | |
| 4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | | | 2 |
| Всего часов: | 312 | 26 | 24 | 26 | 28 | 26 | 26 | 28 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 |

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

Ю.А. Михайлуков

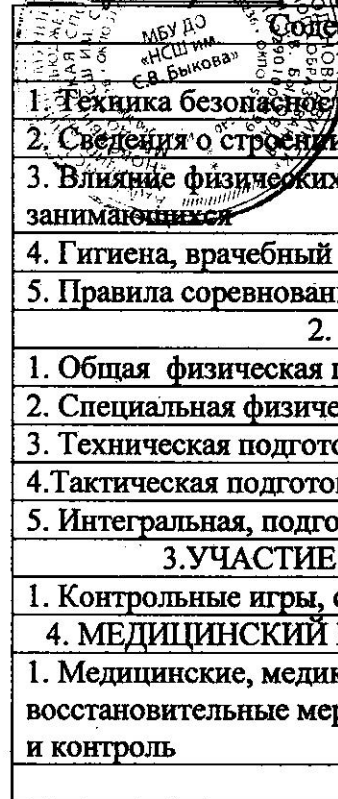
Ю.А. Михайлуков

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.С. Ситумиров

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 | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Август | Сент. | Окт. | Ноябрь | Декаб. |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. ТЕОРИЯ | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 2. ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Контрольные игры, соревнования | 19 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | | | | |
| 4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | | | | | 2 | | | | | | | 2 |
| Всего часов: | 416 | 34 | 32 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

Ю.Н. Михайлуков

Ю.Н. Михайлуков