

Годовой учебно-тренировочный план

Вид спорта - Баскетбол (женский)
Этап и год спортивной подготовки - спортивно оздоровительный этап, СОГ (СОГ, 2025/2026)
Недельная нагрузка - 8 академических часов

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																				Кол-во часов в год (акад.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2.9	7	2.6	8	2.9	7	2.6	7	2.6	9	3.3	7	2.6	7	2.6							60	21.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	3.3	7	2.6	8	2.9	8	2.9	7	2.6	9	3.3	10	3.7	6	2.2							64	23.2
Техническая подготовка (ТехП)	9	3.3	7	2.6	8	2.9	7	2.6	7	2.6	7	2.6	8	2.9	7	2.6							60	21.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.8	1	0.4	2	0.8	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4							10	3.7
Тактическая подготовка (ТакП)	8	2.9	7	2.6	9	3.3	8	2.9	7	2.6	7	2.6	7	2.6	7	2.6							60	21.8
Контрольные испытания: переводные (КИПП)															4	1.5							4	1.5
Участие в физкультурных (физкультурно-спортив ных) мероприятиях (УчФСМ)			3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1									18	6.6
Всего кол-во академических часов в месяц	36	13.1	32	11.6	38	13.8	34	12.4	32	11.6	36	13.1	36	13.1	32	11.6							276	100

