



Директор ГБПОУ «КОРПК»

Гончарова С.Ю.

« 28 » августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

52 недели учебно-тренировочных занятий на 2023 - 2024 учебный год

по виду спорта «Баскетбол»

Спортивная дисциплина: баскетбол 3х3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2-3	3-4	4
1.	Общая физическая подготовка	113	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	159	190	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	65	160	160
4.	Техническая подготовка	187	149	149
5.	Тактическая подготовка	62	70	70
6.	Теоретическая подготовка	62	70	70
7.	Психологическая подготовка	63	70	70
8.	Интегральная подготовка	150	220	220
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	35	35
10.	Инструкторская практика	18	45	45
11.	Судейская практика	19	45	45
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13	35	35
13.	Восстановительные мероприятия	13	35	35
Общее количество часов в год		936	1248	1248