



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F17A59EE652BB8565386F677CAA28763
Владелец: Гончарова Светлана Юрьевна
Действителен: с 28.07.2026 до 21.10.2027

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ «КОРТЕЖ им. Белова С.А.»

/Гончарова С.Ю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
52 недели учебно-тренировочных занятий на 2026-2027 учебный год
по виду спорта «Баскетбол»

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