



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
В.В. Максимович  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап НП-3  
вид спорта баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	212	16	18	16	16	16	20	20	20	18	16	16	20
II. Специальная физическая подготовка	82	9	5	8	9	6	6	6	7	6	8	8	4
III. Техническая подготовка	98	8	9	8	10	7	5	9	8	9	10	6	9
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8					2	2					2	2
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

отпуск с 01.06 - 12.07.2026

\* 23 февраля  
выходной

\*9 марта  
выходной

\*1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\*4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

С.А. Ларин



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
 В.В. Максимович  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап УТЭ-2  
 вид спорта баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
<b>I. ОФП</b>	<b>216</b>	16	16	16	20	16	20	20	20	20	20	16	16
<b>II. СФП</b>	<b>230</b>	17	14	23	13	19	21	25	29	22	19	11	17
<b>III. Техническая подготовка</b>	<b>87</b>	8	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8
<b>IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>18</b>	2	2	2	2	2				2	2	2	2
<b>VI. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>18</b>	3	3			3					3	3	3
<b>VII. Участия в соревнованиях</b>	<b>31</b>	6	3		6	4						6	6
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>

отпуск с 24.06 -27.07

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР



Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

З.Джошич

