

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СБОРНОЙ ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» ПО БАСКЕТБОЛУ ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА с 07.04.2026 по 31.12.2026 г.**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ЦСП РУС «ГЦОЛИФК»

 / О. А. Ковалева /

« » 2026 г.

Содержание занятий	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	125	10	11	10	10	10	11	10	10	11	10	10	12
Специальная физическая подготовка	245	20	21	22	22	21	19	18	18	20	22	21	21
Участие в спортивных соревнованиях	125	10	10	11	10	11	10	10	10	10	12	11	10
Техническая подготовка	150	12,5	13	12,5	12	12	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	13	12,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	250	24	16	21	20,5	21	20	29	19,5	20	20	16	23
Инструкторская и судейская практика	40	3	2	3	3	3	5	3	3	3	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	5	3	3	5,5	4,5	6	6	7	7	8	5	5
Интегральная подготовка	248	20	20	21	21	22	20	20	24	20	20	20	20
Всего часов	1248	104,5	96	103,5	104	104,5	103,5	108,5	104	103,5	108,5	100	107,5

Зам. начальника ЦСП РУС «ГЦОЛИФК»

 Д. В. Попов

Начальник учебно-методического управления

 Р. С. Халимулина