



Годовой учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (52 недели)

Вид спорта _____ баскетбол _____

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																					
		СО		НП			УТ					СС											
		1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2										
1.	Теоретическая	30											50				62						
2.	Общая физическая	56											72					78					
3.	Специальная физическая	30											72					78					
4.	Техническая	60											145					156					
5.	Тактическая	34											145					156					
6.	Интегральная	34											58					61					
7.	Инструкторская и судейская практика	-											22					16					
8.	Участие в соревнованиях	26											73					78					
9.	Контрольные испытания	6											7					7					
10.	Восстановительные мероприятия	36											84					88					
	Всего часов за 52 недели	312											728				780						