

Примерный учебный план
на 40 недель учебно-тренировочных занятий в группах 1-го года обучения специализация
баскетбол

	Виды подготовки	месяцы										Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
		2	1	1				4	1	3		12
1	Теоретическая подготовка	12	10	8	11	8	8	6	7	8	10	88
2	Общая физическая подготовка	4	4	5	5	5	8	5	7	4	7	54
3	Специальная физическая подготовка	6	8	8	9	8	8	7	7	6	6	73
4	Техническая подготовка	4	3	7	5	6	5	6	6	4	2	48
5	Тактическая подготовка	8	8	7	4	4	7	2	4	5	7	56
6	Игровая		2		2	5		6	4	3	4	26
7	Контрольные и календарные игры									3		3
8	Контрольные испытания											360
	Всего часов:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	

Примерный учебный план
на 40 недель учебно-тренировочных занятий в группах 2-го года обучения специализация
баскетбол

	Виды подготовки	месяцы										Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
		2			2	2		3	2	2	3	16
1	Теоретическая подготовка	12	10	10	8	8	8	6	7	6	10	85
2	Общая физическая подготовка	4	4	6	4	4	8	4	6	4	6	50
3	Специальная физическая подготовка	6	8	8	7	6	8	8	8	6	6	71
4	Техническая подготовка	6	5	5	7	6	5	8	7	6	3	58
5	Тактическая подготовка	6	7	7	4	6	7	1	6	4	4	52
6	Игровая		2		4	4		6		4	4	24
7	Контрольные и календарные игры									4		4
8	Контрольные испытания											360
	Всего часов:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	

**Примерный учебный план
на 46 недель учебно-тренировочных занятий в группах 3-го года обучения специализация
баскетбол**

	Виды подготовки	месяцы											Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
1	Теоретическая подготовка	2			2	2		1	1	1	1		10
2	Общая физическая подготовка	12	10	9	7	5	8	6	7	10	10		84
3	Специальная физическая подготовка	3	4	6	4	5	8	5	7	6	5		53
4	Техническая подготовка	6	9	9	6	5	8	7	8	7	5		70
5	Тактическая подготовка	3	5	10	7	5	5	8	7	7	4		60
6	Игровая	10	8	10	4	4	7	2	7	4	5		60
7	Контрольные и календарные игры		2		5	4		8		6	4		29
8	Контрольные испытания				3	3		1	1		2		12
	Всего часов:	36	38	44	38	33	36	38	38	41	36		378

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024