

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛ

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | |
| Общая физическая подготовка | 84 | 99 | 92 | 92 | 99 | 84 | 81 | 83 | |
| Спец.физическая подготовка | 25 | 44 | 40 | 55 | 72 | 84 | 103 | 108 | |
| Техническая подготовка | 61 | 81 | 85 | 110 | 138 | 161 | 184 | 207 | |
| Тактическая подготовка | 36 | 44 | 44 | 55 | 55 | 64 | 74 | 83 | |
| Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 42 | 63 | 70 | 102 | 127 | 167 | 198 | 231 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 28 | 37 | 37 | 46 | 61 | 84 | 96 | 116 | |
| Кол-во часов | в год | 276 | 368 | 368 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 |
| | в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |