## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Задачи спортивно-оздоровительного этапа заключаются в привлечении максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждении здорового образа жизни; во всестороннем гармоничном развитии физических способностей, закаливании организма, овладении основами баскетбола.

## Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле на 52 недели

na 32 nodem	
Содержание занятий	СОГ
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	108
Специальная физическая подготовка	66
Техническая подготовка	80
Тактическая подготовка	20
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	20
зачеты, контрольные испытания	10
ИТОГО часов:	312