

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
1.	Теоретическая	6
2.	Общая физическая	36
3.	Специальная физическая	10
4.	Техническая	10
5.	Тактическая	6
6.	Контрольные испытания	2
7.	Медицинский контроль	2
Общее количество часов		72

Примерный учебный годовой план по теоретической подготовке

Тема	Количество часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5
Профилактика травматизма в спорте	0,5
Основы техники игры и техническая подготовка	1
Физические качества и физическая подготовка	0,5
Всего часов	6