

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
Гришанов А.В.
« 01 » сентября 2017 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)

ОТДЕЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛ на 2017-2018 учебный год

| № | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| | | Весь период |
| Количество часов в неделю | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 107 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 62 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 |
| 6 | Контрольные испытания | 4 |
| 7 | Углубленное медицинское обследование | 4 |
| 8 | Соревнования | |
| ИТОГО (36 недель) | | 216 |