

Директор МКУДО «ДЮСШ ЗМР»

Л.А.Анурова

2019 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Вид спорта: **БАСКЕТБОЛ**

СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>								
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Состояние и развитие баскетбола в России				1	1	1	1	1
3. Правила поведения в спортивном зале	1	1	1					
4. Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Врачебный контроль				1	1	2	2	2
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека				1	1	1	1	1
8. Методика обучения и тренировки баскетболистов						1	1	1
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка						1	1	1
10. Психологическая подготовка						1	1	1
11. Сведения о технике подготовки баскетболистов		1	1	1	1	1	1	1
12. Планирование тренировки						2	2	2
13. Правила организации и проведения соревнований		1	1	1	1	1	1	1
14. Оборудование и инвентарь		1	1	1	1	1	1	1
15. Терминология		1	1	1	1	1	1	1
Всего по теории	4	8	8	10	10	16	16	16
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>								
1. Общая физическая подготовка	70	70	70	82	82	90	90	90
2. Специальная физическая подготовка и двигательная подготовка	80	80	80	230	230	420	420	420
3. Техническая подготовка:								
А/ приемы ведения мяча	35	92	92	90	90	130	130	130
Б/ броски мяча	76	100	100	90	90	110	110	110
В/ броски в движении	35	100	100	100	140	140	140	140
4. Инструкторская и судейская практика	4	10	10	12	12	20	20	20
5. Контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану							
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	308	460	460	614	614	920	920	920
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	312	468	468	624	624	936	936	936

Заместитель директора по УВР:

Н.В.Гололобов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022