



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1

А.М. Дерезин

Учебный план-график распределения учебных часов по баскетболу  
на 2015-2016  
НП-2

Виды программы	периоды											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ОФП:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
1.Силовая	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	30мин
2.Упр. на гибкость	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	30мин
3.упр. на выносливость	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	10мин
4.Скоростно-силовая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	10мин
5.Упр. на координацию движения	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	10мин
<b>СФП:</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>420мин</b>	<b>120мин</b>
1.Броски по кольцу	5	5	5	5	3	5	4	6	5	5	110мин	40мин
2.Ведение мяча	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	110мин	40мин
3.Ловля и передача мяча	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	100мин	40мин
4.Обводка	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	100мин	40мин
<b>ТТМ:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>175мин</b>	<b>50мин</b>
1.Тактика нападения	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	60мин	20мин
2.Тактика защиты	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	60мин	20мин
3.Тактика быстрого перехода	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	55мин	10мин
<b>Теория:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>35мин</b>	<b>10мин</b>
1.Родительское собрание	<b>Вне тренировочное время</b>											
2.Физическая культура и спорт в России				50мин				50мин		90мин		
3.Остояние развития баскетбола в России	40 мин		40мин		25мин	50 мин			30мин			
4.Гимнастические требования к занимающимся спортом		50мин		40мин			90мин				10мин	
5.Влияние физических упражнений на организм спортсмена		40мин			20мин			40мин	30мин			10мин

спортсмена 6.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	50 мин		50мин			40мин			30мин		50мин	
<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>											<b>1</b>
<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарного плана (вызова)</b>											
<b>Кол-во часов</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>21</b>	<b>6</b>

Тренер-преподаватель по баскетболу



П.М. Чесноков