

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1

А.М. Дерезин



Учебный план-график распределения учебных часов по баскетболу
на 2016-2017
НП-2

Виды программы	периоды											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП:	10	10	10	13	10	10	10	10	10	12	8	2
1.Силовая	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	30мин
2.Упр. на гибкость	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	30мин
3.упр. на выносливость	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	10мин
4.Скоростно-силовая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	10мин
5.Упр. на координацию движения	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	10мин
СФП:	20	20	20	20	14	18	20	20	16	17	8	2
1.Броски по кольцу	5	5	5	5	4	5	5	6	4	5	2	30мин
2.Ведение мяча	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	2	30мин
3.Ловля и передача мяча	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	2	15мин
4.Обводка	5	5	5	5	2	4	5	5	4	4	2	15мин
ТТМ:	7	7	7	7	4	6	7	7	5	8	3	1
1.Тактика нападения	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	20мин
2.Тактика защиты	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	15мин
3.Тактика быстрого перехода	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	10мин
Теория:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
1.Родительское собрание	Вне тренировочное время											
2.Физическая культура и спорт в России				50мин				50мин		90мин		10мин
3.Остояние развития баскетбола в России	40 мин		40мин		50мин	50 мин			30мин			
4.Гимнастические требования к занимающимся спортом		50мин		40мин			90мин				40мин	
5.Влияние физических упражнений на организм		40мин			40мин			40мин	30мин			

6.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	50 мин		50мин			40мин			30мин		25мин	
Контрольные испытания	1											1
Соревнования	Согласно календарного плана (вызова)											
Кол-во часов	36	42	39	39	24	36	36	39	36	39	21	6

Тренер-преподаватель по баскетболу



П.М. Чесноков