

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Д.Е. Мазалевский  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Учебный план (месячный)**  
**Спортивно-оздоровительная группа**  
**Отделение «Баскетбол»**

**Яковлев А.Г.**

ПН, СР, ПТ – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
Физическая культура и спорт в России.	1	1								
Состояние и развитие баскетбола в России.										
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка	1		1							
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1				1					
Основы техники игры и техническая подготовка	1						1			
Основы и методика обучения и тренировки										
Спортивные соревнования. Правила по баскетболу	1								1	
<b>Практическая подготовка</b>	<b>211</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>
Общая физическая	<b>107</b>	13	12	13	12	10	13	12	10	12
Специальная физическая	<b>38</b>	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Техническая	<b>31</b>	3	4	4	3	3	3	4	3	4
Тактическая	<b>13</b>	1	2	2	1	1	1	2	2	1
Интегральная	<b>12</b>	1	2	2	1	1	1	1	2	1
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1	
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1	
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные, праздничные дни: 04 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 05 мая, 09-12 мая

Зам. директора

Т.В. Колеватова

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Д.Е. Мазалевский  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Учебный план (месячный)**  
**Спортивно-оздоровительная группа**  
**Отделение «Баскетбол»**

**Яковлев А.Г..**

**ВТ, ЧТ, ПТ – 2 часа**

**6 час\неделю**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
Физическая культура и спорт в России.	1	1								
Состояние и развитие баскетбола в России.										
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка	1		1							
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1				1					
Основы техники игры и техническая подготовка	1						1			
Основы и методика обучения и тренировки										
Спортивные соревнования. Правила по баскетболу	1								1	
<b><i>Практическая подготовка</i></b>	<b>211</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
Общая физическая	<b>107</b>	13	10	15	12	10	13	12	12	10
Специальная физическая	<b>38</b>	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Техническая	<b>31</b>	3	4	4	3	3	3	4	3	4
Тактическая	<b>13</b>	1	2	2	1	1	1	2	2	1
Интегральная	<b>12</b>	1	2	2	1	1	1	1	2	1
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1	
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1	
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные, праздничные дни: 03-05 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 05 мая, 09-12 мая

Зам. директора

Т.В. Колеватова

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Д.Е. Мазалевский  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Учебный план (месячный)**  
**Группа начальной подготовки 1 года обучения**  
**Отделение «Баскетбол»**

**Яковлев А.Г.**

ПН, СР, ПТ, – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					
Физическая культура и спорт в России.	1			1									
Состояние и развитие баскетбола в России.													
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка	2	1				1							
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1				1								
Основы техники игры и техническая подготовка	1						1						
Основы и методика обучения и тренировки													
Спортивные соревнования. Правила по баскетболу	2		1					1					
<b>Практическая подготовка</b>	<b>141</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>97</b>	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	9	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>128</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
Техническая подготовка	70	4	6	8	8	4	6	6	6	6	5	9	
Тактическая подготовка	35	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
Контрольные игры и соревнования	12		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Итоговая и промежуточная, час	9	2	2			1			2	2	-	-	
Медицинское обследование	2	1	1						1	1			
<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.

Выходные, праздничные дни: 05 ноября, 01 – 03, 05 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 02 мая, 09 мая

Зам. директора

Т.В. Колеватова