

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 5
от 30.08.2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ № 2»
М. В. Одегов
2017 г.

**Учебно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу
(для спортивно-оздоровительных групп)**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов		
1.	Теоретическая подготовка	8	8	10
1.1	<i>Физическая культура и спорт в России</i>	1	1	1
1.2	<i>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</i>	1	1	1
1.3	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</i>	1	1	1
1.4	<i>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</i>	1	1	1
1.5	<i>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</i>	1	1	1
1.6	<i>Физические способности и физическая подготовка</i>	1	1	2
1.7	<i>Основы спортивной подготовки: техника и тактика баскетбола</i>	1	1	2
1.8	<i>Спортивные соревнования</i>	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	45	80	86
3.	Специальная физическая подготовка	25	40	42
4.	Техническая подготовка	25	40	50
5.	Тактическая подготовка	23	30	40
6.	Интегральная подготовка	30	38	44
7.	Контрольные испытания	4	4	4
Всего часов		160	240	276
Общий объем работы за год (недель)		40	40	46
Количество часов в неделю		4	6	6