

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
протокол № 6  
от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

М. В. Одегов  
2020 г.



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

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