

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки по
 ДООП «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» (Стартовый уровень)
 Спортивно-оздоровительная группа.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	История развития баскетбола	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	2	1	1	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	опрос
5.	Общая физическая подготовка	90	4	86	-
5.1.	Общеразвивающие упражнения	23	1	22	-
5.2.	Упражнения для мышц рук	23	1	22	-
5.3.	Акробатические упражнения	22	1	21	-
5.4.	Упражнения для формирования осанки	20	1	19	-
5.5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	26	4	22	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка	40	6	34	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	14	2	12	-
7.2.	Бросок мяча в кольцо	9	2	7	-
7.3.	Защитные действия	9	1	8	-
7.4.	Передача мяча	8	1	7	-
8.	Тактическая подготовка	18	4	14	-
9.	Подвижные учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	32	4	28	-
10.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	-
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	-
Всего часов:		216	27	189	-