

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной программы
в области физической культуры и спорта
по виду спорта баскетбол

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта баскетбол содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку (для учащихся с 12 лет)
- 3) теория и методика физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - баскетбол

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4 части 2.3 настоящей Программы.

Тренировочный процесс в ДЮСШ на **спортивно-оздоровительном этапе** ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на **37-42 недель**, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе по предметным областям (видам подготовки) представлен в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 7-10 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

Общая физическая	34	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2		16%
Специальная физическая	30	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		16%
Техническая	36	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3		32%
Тактическая, психологическая подготовка	12			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	34	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		20%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1			2	2	1	2	2	1				4%
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10%
ВСЕГО часов	168	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		100%

Таблица 3

План график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 11-18 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	47	6	6	4	4	4	3	3	3	3	5	6		16%
Специальная физическая	29	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		10%
Техническая	105	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	8		36%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	60	4	4	6	6	5	7	5	5	6	6	6		21%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	13	1			2	2	2	3	2	1				5%
Теоретическая подготовка	28	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3		10%
ВСЕГО часов	288	26	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26		100%