ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

Учебный (тематический) план

Учебный план. 1 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	51		51
3	Специальная физическая подготовка	40	3	37
4	Техническая подготовка	20		20
5	Тактическая подготовка	20	3	17
6	Соревновательная деятельность	10		10
	Итого	**144**	**8**	**136**

Учебно-тематический план. 1 год обучения.

№ п/п	тема	Количество часов			
		всего	теор.	практ	Формы аттестации
1	**Теоретическая подготовка**	**3**			**Тестирование**
1.1	Техника безопасности	1	1		
1.2	Правила игры. Судейство.	2	1		
2	**Общая физическая подготовка**	**51**			**Тестирование**
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	20		18	
2.2	Развитие общей выносливости	10		10	
2.3	Силовая подготовка	20		20	
3	**Специальная физическая подготовка**	**40**			**Тестирование**
3.1	Ловля мяча после отскока	10	1	9	
3.2	Передача мяча одной рукой в движении	15	1	14	
3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	15	1	14	
4	**Техническая подготовка**	**20**			**Тестирование**
4.1	Отъем мяча	10		10	
4.2	Ведение мяча справа и слева	10		10	
5	**Тактическая подготовка**	**20**			**Тестирование**
5.1	Совершенствование техники нападения	5	1	4	
5.2	Совершенствование техники защиты	5	1	4	
5.3	Взаимодействие игроков в нападении и защите	5	1	4	
5.4	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	5		5	
6	**Соревновательная деятельность**	**10**			**Анализ соревнова т. деятельн.**
61-70	**Игры внутригрупповые, межгрупповые**	**6**			
71-72	**Соревнования**	**4**			
	Итого:	**144**	**8**	**123**	**13**

Учебный план. 2 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1	Теоретическая подготовка	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	66		66
3	Специальная физическая подготовка	64	2	64
4	Техническая подготовка	40		40
5	Тактическая подготовка	24	2	22
6	Соревновательная деятельность	16		16
	Итого	**216**	**8**	**208**

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

№ занятия	№ блока	Тема	Количество часов			
			всего	теор	практ	Формы аттестации
1-3	1	**Теоретическая подготовка**	**6**	**4**		**Тестирование**
1-2	1.1	Техника безопасности		2		
3	1.2	Правила игры. Судейство.		2		
4-37	**2**	**Общая физическая подготовка**	**66**		**64**	**Тестирование Тестирование**
4-12	2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	17		16	
13-19	2.2	Развитие общей выносливости	12		12	
20-27	2.3	Силовая подготовка	17		16	
28-32		Развитие ловкости	10		10	
33-37		Развитие гибкости	10		10	
38-69	**3**	**Специальная физическая подготовка**	**64**	**2**	**62**	**Тестирование**
38-46	3.1	Ловля мяча после отскока	19	1	18	
47-57	3.2	Передача мяча одной рукой в движении	22		22	
58-69	3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	23	1	22	
70-88	**4**	**Техническая подготовка**	**40**		**36**	**Тестирование**
70-74	4.1	Отъем мяча	10		10	
75-80	4.2	Ведение мяча справа и слева	12		12	
81-84		Отработка бросков	8		8	
85-88		Дальние броски	8		6	
89-100	**5**	**Тактическая подготовка**	**24**	**2**	**22**	**Тестирование**
89-92	5.1	Совершенствование техники нападения	7	1	6	
93-96	5.2	Совершенствование техники защиты	7	1	6	
96-98	5.3	Взаимодействие игроков в нападении и защите	6		6	
99-100	5.4	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	4		4	
101-108	**6.**	**Соревновательная деятельность**	**16**		**10**	**Анализ соревнова т. деятельн.**
101-105	**6.1**	**Игры внутригрупповые, межгрупповые**	**10**		**10**	
106-108	**6.2**	**Соревнования**	**6**			
		Итого:	**216**	**8**	**192**	**16**

Учебный план. 3 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1	Теоретическая подготовка	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	66		66
3	Специальная физическая подготовка	64	2	64
4	Техническая подготовка	40		40
5	Тактическая подготовка	24	2	22
6	Соревновательная деятельность	16		16
	Итого	**216**	**8**	**192**

Учебно-тематический план. 3 год обучения.

№ занятия	№ блока	тема	Количество часов			
			всего	теор	практ	Формы аттестации
1-3	1	**Теоретическая подготовка**	**6**	**4**		**Тестирование**
1-2	1.1	Техника безопасности		2		
3	1.2	Правила игры. Судейство.		2		
4-37	**2**	**Общая физическая подготовка**	**66**		**64**	**Тестирование Тестирование**
4-12	2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	17		16	
13-19	2.2	Развитие общей выносливости	12		12	
20-27	2.3	Силовая подготовка	17		16	
28-32		Развитие ловкости	10		10	
33-37		Развитие гибкости	10		10	
38-69	**3**	**Специальная физическая подготовка**	**64**	**2**	**62**	**Тестирование**
38-46	3.1	Ловля мяча после отскока	19	1	18	
47-57	3.2	Передача мяча одной рукой в движении	22		22	
58-69	3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	23	1	22	
70-88	**4**	**Техническая подготовка**	**40**		**36**	**Тестирование**
70-74	4.1	Отъем мяча	10		10	
75-80	4.2	Ведение мяча справа и слева	12		12	
81-84		Отработка бросков	10		8	
85-88		Дальние броски	8		6	
89-100	**5**	**Тактическая подготовка**	**24**	**2**	**22**	**Тестирование**
89-92	5.1	Совершенствование техники нападения	7	1	6	
93-96	5.2	Совершенствование техники защиты	7	1	6	
96-98	5.3	Взаимодействие игроков в атаке и защите	6		6	
99-100	5.4	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	4		4	
101-108	**6.**	**Соревновательная деятельность**	**16**		**10**	**Анализ соревнова т. деятельн.**
101-105	6.1	Игры внутригрупповые, межгрупповые	10		10	
106-108	6.2	Соревнования	6			
		Итого:	**216**	**8**	**192**	**16**