**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ**

На протяжении всего периода обучения в ДЮСШ баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. В учебном плане показано распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения. В учебном плане учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ (таблица 4).

***Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий   
в МБУ ДО «Ромодановская ДЮСШ.***

**Таблица 4.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п.** | **Разделы подготовки.** | **Этапы подготовки.** | | | | | |
| **СО** | **НП** | | | **УТ** | |
| 1 год. | 1 год. | 2 год. | 3 год | До  2 лет. | Свыше 2 лет. |
| **1.** | Теоретическая подготовка. | 6 | 8 | 24 | 24 | 25 | 42 |
| **2.** | Общая физическая подготовка. | 76 | 72 | 91 | 91 | 101 | 121 |
| **3.** | Специальная физическая подготовка. | 38 | 39 | 54 | 54 | 87 | 124 |
| **4.** | Техническая подготовка. | 52 | 52 | 79 | 79 | 104 | 122 |
| **5.** | Тактическая подготовка. | 39 | 40 | 53 | 53 | 83 | 115 |
| **6.** | Игровая подготовка. | 39 | 40 | 58 | 58 | 76 | 104 |
| **7.** | Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  | 10 | 41 |
| **8.** | Восстановительные мероприятия. |  |  |  |  |  | 41 |
| **9.** | Контрольные испытания. | 8 | 10 | 16 | 16 | 16 | 20 |
| **10.** | Участие в соревнованиях. | 10 | 10 | 30 | 30 | 38 | 80 |
|  | **Всего:** | **270** | **270** | **405** | **405** | **540** | **810** |

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специально-физическую, тактическую подготовки. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП, а на СФП возрастает. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе (таблица 5).

***Соотношение всех видов подготовки на разных этапах, %***

**Таблица 5.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид**  **подготовки** | **Этапы многолетней подготовки.** | | | | |
|  | **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочный.** | |
| 1 год. | 2 год. | 3 год | до 2 лет. | свыше 2 лет. |
| ОФП. | 30 | 25 | 25 | 21 | 20 |
| СФП. | 15 | 16 | 16 | 18 | 18 |
| Техническая подготовка. | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 |
| Тактическая подготовка. | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 |
| Игровая подготовка. | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 |
| Соревнования. | 5 | 6 | 6 | 9 | 10 |
| **Всего:** | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

*Задачи спортивно-оздоровительного этапа.*

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.  
    *Задачи этапа начальной подготовки.*
5. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
6. Формирование стойкого интереса к занятиям.
7. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
8. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
9. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
10. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

*Общие задачи учебно-тренировочного этапа*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.