**ПЛАН УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Для гнп 2-й год обучения на апрель 2020г. Тренер-преподаватель Карасёва Н.И.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | **ВСЕГО ЗАНЯТИЙ 17** |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 |
| 1. | Комплекс ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 2. | Баскетбол темы : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Возникновение и развития баскетбола |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | История баскетбола в России |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | История и развитие уличного баскетбола |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол и его разновидности. 3 х 3, 2х2, 1х1. |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Современный баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Первый чемпионат мира по баскетболу. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Звёзды профессионального баскетбола России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Звёзды профессионального баскетбола США. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила игры в 3х3, 2х2, 1х1. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила игры в баскетбол и их изменения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Жесты судей и терминология в баскетболе. |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Элементы техники баскетболиста. |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |
|  | Морально- волевая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| 3. | Влияние ФУ на организм занимающихся . |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 4. | Оказание ПМП : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ушибы. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Судороги. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вывихи. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кровотечение. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Признаки утомления и что нужно делать. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Участие российских спортсменов-олимпийцев развитии Олимпийского движения в России и мире. |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 6. | Видео просмотры учебного материала по баскетболу: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | JUNIOR детский баскетбольный клуб |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Yes Basketball |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
|  | EGTBasketball |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Территория мяча |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |
|  | Видео: «Интенсивная тренировка» ОРУ |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |
|  | Список литературы: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Абушинов С.Н. «Комплексы ОРУ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Официальные Правила Баскетбола 2017(утверждены Центральным Бюро ФИБА) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Официальные правила игры ФИБА 3х3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гик Е. « История Олимпийских игр» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Афонькин С. « История Олимпийских игр» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | М.А. Морозов « Основы первой медицинской помощи» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соснин В.П. «Влияние оздоровительной физической культуры на организм» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Проскурякова М.А. «Влияние физических упражнений на организм человека» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности и правила поведения дома при занятиях ОРУ , ОФП, СФП . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |