



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение Баскетбол  
Тренер-преподаватель Чаплыгина Н.А.

Группа НП – 1 г.о.  
Нагрузка 6 час/нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1	Правила ТБ при занятиях в спортивном зале.	2	1				1							
2	Состояние и развитие баскетбола в России.	1		1										
3	Гигиена. Самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1											
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2			1			1						
5	Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу.	2		1					1					
	Итого:	8												
6	Общефизическая подготовка	97	10	10	10	10	6	10	10	8	7	8	8	
7	Специальная физическая подготовка	49	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	
8	Техническая подготовка	55	6	5	6	5	4	4	5	6	4	5	5	
9	Тактическая подготовка	10				2			2	2	2	2		
10	Интегральная подготовка	8				2		1		1		2	2	
11	Игровая подготовка	43	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	6	
12	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
	Итого:	266												
	Всего:	274	26	26	24	26	18	22	26	26	22	26	26	



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение Баскетбол  
 Тренер-преподаватель Чаплыгина Н.А.

Группа НП – 2 г.о.  
 Нагрузка 6 час/нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1	Правила ТБ при занятиях в спортивном зале.	2	1				1							
2	Состояние и развитие баскетбола в России.	1		1										
3	Гигиена. Самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1											
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2			1			1						
5	Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу.	2		1					1					
	Итого:	8												
6	Общеспортивная подготовка	97	10	10	10	10	6	10	10	8	7	8	8	
7	Специальная физическая подготовка	49	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	
8	Техническая подготовка	55	6	5	6	5	4	4	5	6	4	5	5	
9	Тактическая подготовка	10				2			2	2	2	2		
10	Интегральная подготовка	8				2		1		1		2	2	
11	Игровая подготовка	43	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	6	
12	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
	Итого:	266												
	Всего:	274	26	26	24	26	18	22	26	26	22	26	26	