КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Совершенствование баскетбола»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1																																						
Физическая культура и спорт в России	1		1																																					
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			1																																				
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм	1				1																																			
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1					1																																		
Основы техники и тактика баскетбола	1						1																																	
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1							1																																
Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	1								1																															
Основы методики обучения баскетболу	1									1																														
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия	1										1																													
ПРАКТИКА																																								
ОФП	90	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3
СФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	28									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Тактическая подготовка	18	1				1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			1	
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																				1	1	1	1

Участие в соревнованиях	По плану																																								
Медицинское обследование	По плану																																								
Восстановительные мероприятия	4	1																	1									1								1			
Инструкторская и судейская практика	2																			1											1								
Учебно-тренировочные игры	18		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			1		
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Совершенствование баскетбола»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1																																						
Физическая культура и спорт в России	1		1																																					
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			1																																				
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм	1				1																																			
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1					1																																		
Основы техники и тактика баскетбола	1						1																																	
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1							1																																
Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	1								1																															
Основы методики обучения баскетболу	1									1																														
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия	1										1																													
ПРАКТИКА																																								
ОФП	90	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3
СФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	28									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Тактическая подготовка	18	1				1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			1	

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																				1	1	1	1
Участие в соревнованиях	По плану																																								
Медицинское обследование	По плану																																								
Восстановительные мероприятия	4	1																	1										1								1				
Инструкторская и судейская практика	2																			1												1									
Учебно-тренировочные игры	18		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			1		
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6