

## Тренировочный план

спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на 52 недели  
(в академических часах)

Этапы подготовки	1 НП	2 НП	3 НП	1 ТГ	2 ТГ	3 ТГ	4 ТГ	5 ТГ
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Объем тренировочной деятельности в избранном виде спорта (час) из них:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>
Общая физическая подготовка	94	112	112	104	104	54	54	54
Специальная физическая подготовка	34	42	42	73	73	87	87	87
Техническая подготовка	69	92	92	125	125	156	156	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	47	84	84	130	130	187	187	187
Технико-тактическая подготовка	44	46	46	46	46	62	62	62
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24	40	40	42	42	78	78	78