









**План-график подготовки баскетболистов 1-го года обучения  
в тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
30	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-
103	ОФП	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1	1	2	
79	СФП	-	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	3	
96	Техническая	-	-	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
72	Тактическая	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	
70	Игровая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	-	2	2	1	
36	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-
16	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-
<b>502</b>	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>

Виды подготовки	Февраль			Март				Апрель					Май				Июнь							
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-
ОФП	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	4	5	5	6	6
СФП	2	2	2	1	2	1	-	1	-	2	3	3	1	1	1	2	1	-	3	3	2	2	2	2
Техническая	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-
Игровая	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	3	3	2	2
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>

**План-график подготовки баскетболистов 2-го года обучения  
в тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
32	Теоретическая	3	2	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	-	-	-
86	ОФП	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-	1	2	1	2	2	2
80	СФП	-	1	3	2	3	2	1	1	-	2	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3
84	Техническая	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	-	2	2	2
70	Тактическая	-	-	1	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	2
76	Игровая	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	-	2	2	2
45	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	6	-	-	-
16	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
<b>489</b>	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>

Виды подготовки	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	-	-	-	-	-	-
ОФП	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2
СФП	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3	2	2	1	1	1	-	2	2	2	2	2	2
Техническая	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	-	1	1	3	3	3	3
Тактическая	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Игровая	2	1	2	1	1	2	2	2	-	2	1	2	2	2	1	2	2	-	1	1	3	3	3	3
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>







**План-график подготовки баскетболистов 4-го года обучения  
тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь		
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
50	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1	-
114	ОФП	8	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
142	СФП	2	4	4	5	4	4	2	2	-	5	4	4	3	3	3	3	2	2	-	4	4	4	4
124	Техническая	1	2	4	4	3	4	3	2	-	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	3	3	4	4
100	Тактическая	-	1	2	2	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	-	1	3	4
128	Игровая	2	3	4	3	2	2	4	3	-	2	2	3	3	3	3	3	4	3	-	2	2	3	3
84	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	2	2	4	2	8	-	-	-	2	2	2	4	2	2	8	-	-	-	-
20	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-
<b>762</b>	<b>Всего часов</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

