

**Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям по виду спорта «баскетбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ свыше года (3 год)**

**8 часов в неделю, 52 недели**

Виды спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочного процесса (периоды подготовки)												всего
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Учебно-тренировочные занятия	17	17	17	17	18	17	18	17	18	17	17	18	208
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	34	34	34	34	36	34	36	34	36	34	34	36	416
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	26
Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	26
Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	26
Интегральная подготовка	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	При планировании учебно-тренировочных занятий достаточно обговорить с родителями обучающихся общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, витаминизации и необходимого отдыха												12
Прохождение этапного медицинского осмотра и углубленного медицинского осмотра	по назначению врача спортивной медицины, но не реже 2 раз в год												



**Директор ГАУ ДО СО «СЮОР по баскетболу»**  
**Панкратов И. А.**

**КОПИЯ ВЕРНА**