

**Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям по виду спорта «баскетбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ до года (1 год) 6 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	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	153
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
Техническая подготовка	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	102
Тактическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
Интегральная подготовка	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	39
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.												9	
Прохождение этапного медицинского осмотра и углубленного медицинского осмотра	по назначению врача спортивной медицины, но не реже 2 раз в год													



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

**КОПИЯ ВЕРНА**