

**Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям по виду спорта «баскетбол» на этапе СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
**18 часов в неделю, на 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	26	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	26	312
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	78	936
Общая физическая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
Специальная физическая подготовка	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	66
Теоретическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	66
Психологическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	66
Интегральная подготовка	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	20
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	40
Прохождение этапного медицинского осмотра и углубленного медицинского осмотра	по назначению врача спортивной медицины, но не реже 2 раз в год													



80  
 Директор ГАУ ДО СО  
 «СШОР по баскетболу»  
 Панкратов И. А.

КОПИЯ ВЕРНА