

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям по виду спорта «баскетбол» на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации) до 3-х лет (1 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	18	208
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	34	34	34	34	36	34	36	34	36	34	34	36	36	416
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	68
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	106
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Интегральная подготовка	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	68
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Прохождение этапного медицинского осмотра и углубленного медицинского осмотра														

по назначению врача спортивной медицины, но не реже 2 раз в год



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор ГАУ ДО СС
 ШКОЛЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ
 Панкратов И. А.