

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 (2 год) 10 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	21	21	21	22	21	21	22	21	22	22	21	22	257
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	42	42	42	44	44	44	44	44	44	44	42	44	520
Общая физическая подготовка	7	7	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	80
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	12	12	12	10	10	10	10	126
Тактическая подготовка	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	32
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	32
Психологическая подготовка	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	32
Интегральная подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
Инструкторская и судейская практика	2		2		2				2		2	-	10
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

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



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

КОПИЯ ВЕРНА