

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 (3 год) 12 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	17	18	208
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	51	51	51	51	54	51	54	51	54	51	51	54	51	54	624
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	106
Техническая подготовка	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	152
Тактическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	38
Теоретическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	38
Психологическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	38
Интегральная подготовка	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	100
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	32
Инструкторская и судейская практика	2		2		2				2					2	10
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14
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 СО «СШОР по баскетболу»
Панкратов И. А.