

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям по виду спорта «баскетбол» на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ** (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет (4 год) **14 часов в неделю, 52 недели**

Виды спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочного процесса (периоды подготовки)												декабрь	всего	
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
Учебно-тренировочные занятия	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	60	60	60	60	62	60	62	60	62	60	62	60	62	60	728
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	106
Специальная физическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	126
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Тактическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	44
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	44
Психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	44
Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	38
Инструкторская и судейская практика	2		2		2				2				2		10
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	1	1	2					1	1	16

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



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

КОПИЯ ВЕРНА