Приложение № 12

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 (5 год) 16 часов в неделю, 52 недели

Виды спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочного процесса (периоды подготовки)												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	**всего**
Учебно-тренировочные занятия	23	23	23	23	23	23	23	24	23	23	23	23	**261**
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	69	69	69	69	69	69	69	73	69	69	69	69	**832**
Общая физическая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	10	9	9	9	**110**
Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	11	11	11	11	12	11	11	11	**134**
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
Тактическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	**66**
Теоретическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	**66**
Психологическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	**66**
Интегральная подготовка	11	11	11	12	11	11	11	11	12	11	11	11	**134**
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
Инструкторская и судейская практика	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-	**10**
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	**18**
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.