

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям по виду спорта «баскетбол» на этапе ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
20 часов в неделю, на 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	22	22	22	22	21	21	22	21	22	22	21	22	260
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки	88	88	88	88	84	84	88	84	88	88	84	88	1040
Общая физическая подготовка	11	10	10	11	10	10	10	10	10	11	10	11	124
Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	16	16	16	16	16	15	16	16	190
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	64
Теоретическая подготовка	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	64
Психологическая подготовка	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	64
Интегральная подготовка	16	16	16	15	16	16	16	16	16	15	16	16	190
Участие в спортивных соревнованиях	11	10	10	11	10	10	10	10	10	11	10	11	124
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	32
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	56

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



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