ГБУ ДО "МОСКОВСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ"

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ ГОДА
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА" (ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяц												
		Количество часов в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	102	7	7	7	13	8	3	–	8	15	9	10	15
2	Специальная физическая подготовка	139	12	16	12	12	11	7	–	12	14	15	14	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	–	7	8	8	8	2	–	–	8	9	9	7
4	Техническая подготовка	143	14	15	18	16	13	9	–	12	12	12	12	10
5	Тактическая подготовка	90	8	9	9	9	9	1		9	9	9	9	9
6	Теоретическая подготовка	32	–	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
7	Психологическая подготовка	33	–	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	–	–	–	–	3	–	–	–	–	–	–	3
9	Инструкторская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Судейская практика	13	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	–
12	Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2
13	Самостоятельная подготовка по инидивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	164	–	–	–	–	–	32	60	72	–	–	–	–
13.1	Общая физическая подготовка	22	–	–	–	–	–	7	8	7	–	–	–	–
13.2	Специальная физическая подготовка	27	–	–	–	–	–	8	9	10	–	–	–	–
13.3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13.4	Техническая подготовка	49	–	–	–	–	–	7	15	27	–	–	–	–
13.5	Тактическая подготовка	18	–	–	–	–	–	–	2	16	–	–	–	–
13.6	Теоретическая подготовка	10		–	–	–	–	3	3	4	–	–	–	–
13.7	Психологическая подготовка	9	–	–	–	–	–	3	–	6	–	–	–	–
13.8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13.9	Инструкторская практика	9	–	–	–	–	–	–	9	–	–	–	–	–
13.10	Судейская практика	8	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	–	–
13.11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13.12	Восстановительные мероприятия	12	–	–	–	–	–	4	6	2	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		832	48	64	64	68	64	64	74	122	68	64	64	68

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	5	–	1	–	–	–	–	–	1	1	1	**1**	–
2	Отборочные	2	–	–	1	–	–	–	–	–	–	1	–	–
3	Основные	2	–	–	1	–	–	–	–	–	–	1	–	–