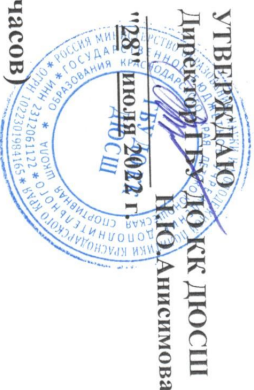


**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2022-2023 уч. г.**

СО - 1 (6 часов)



Вид спорта **ГАНДБОЛ**

№	Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теория															
1.	Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни человека	8	2	1	1	1	1								
2.	Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире	1	1												
3.	Профилактика травматизма, гипиена, спортивный инвентарь, одежда	1			1										
4.	Правила игры в классическом, мини и пляжном гандболе	1				1									
5.	Обучение двигательным действиям и воспитание физ. качеств	1					1				1				
6.	Контроль физ. развития, физ. подготовленности физ. нагрузки	1		1								1			
7.	Основы техники и тактики гандбола	1													
8.	Разбор и установка на игру	1													
Практика															
1.	Общая физическая подготовка	90	8	8	9	10	10	8	5	8	8	8	5	3	
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	2	2	2	2		2		1	4	5	7	
3.	Техническая подготовка	70	7	8	6	7	5	8	6	5	6	6	6		
4.	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2		
5.	Игровая	40	2	2	4	4	3	5	4	4	4	6	2		
6.	Контрольные и календарные игры	12					4								
7.	Контрольные испытания (К/И)	10	2	3							2	3			
	Итого часов	272	24	25	23	25	25	24	23	23	24	26	20	10	
	Всего часов	280	26	26	24	26	26	24	24	24	24	26	20	10	

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2022-2023 уч. год**



Вид спорта **ГАНДБОЛ**

этап подготовки СО - 2 (6 часов)

№	Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теория															
1.	Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни человека	8	2	1	1	1	1	1							
2.	Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире	1	1												
3.	Профилактика травматизма, гиповита, спортивный инвентарь, одежда	1			1										
4.	Правила игры в классическом, мини и пляжном гандболе	1				1				1					
5.	Обучение двигательным действиям и воспитание физ. качеств	1									1				
6.	Контроль физ. развития, физ. подготовленности физ. нагрузки	1		1									1		
7.	Основы техники и тактики гандбола	1													
8.	Разбор и установка на игру	1													
Практика															
1.	Общая физическая подготовка	90	8	8	9	10	10	10	8	5	8	8	8	5	3
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	2	2	2	2	2		2	3	1	3	6	4
3.	Техническая подготовка	70	7	8	8	7	7	7	8	8	4	6	6	1	1
4.	Тактическая подготовка	20	2	2	1	2	1	1	8	2	2	2	6	1	1
5.	Игровая	36	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4		
6.	Контрольные и календарные игры	16			1					2	2	2	2	1	
7.	Контрольные испытания	10	2	3								3			
	Итого часов	272	24	25	25	25	25	25	24	25	25	26	26	14	8
	Всего часов	280	26	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	14	8

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барукова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2022-2023 уч. г.**

этап подготовки СО - 3 (6 часов)



№	Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теория															
1.	Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни человека	1	1												
2.	Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире	1	1												
3.	Профилактика травматизма, питания, спортивного инвентаря, одежды	1			1										
4.	Правила игры в классическом, мини и пляжном гандболе	1					1								
5.	Обучение двигательным действиям и воспитание физ. качеств	1						1							
6.	Контроль физ. развития, физ. подготовленности физ. нагрузки	1		1											
7.	Основы техники и тактики гандбола	1													
8.	Разбор и установка на игру	1													
Практика															
1.	Общая физическая подготовка	90	8	8	9	10	10	8	5	8	8	8	5	3	
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	2	2	2	2		2	3	2	2	3	3	
3.	Техническая подготовка	70	7	8	8	7	7	8	8	7	3	3	6	1	
4.	Тактическая подготовка	20	2	2	1	2	1		1	2	2	2	2	3	2
5.	Игровая	32	2	2		4	3	4	4	4	4	4	5		
6.	Контрольные и календарные игры	20			4		2		2	2	2				
7.	Контрольные испытания	10	2	3											
	Итого часов	272	24	25	25	25	25	24	25	25	24	24	24	18	8
	Всего часов	280	26	26	26	26	26	24	26	26	24	24	18	8	

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2022- 2023 уч. г.**

Вид спорта **ГАНДБОЛ**

ЭТАП ПОДГОТОВКИ СО 4.00 – 5.00 – 6 (6 часов)



№	Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория														
1.	Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни человека	10	2	2	2	2	1	1	1	1	1			
2.	Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире	1	1											
3.	Профилактика травматизма, гиповита, спортивinventарь, одежда	1		1	1									
4.	Правила игры в классическом, мини и пляжном гандболе	1				1		1						
5.	Обучение двигательным действиям и воспитание физ. качеств	1							1					
6.	Контроль физ. развития, физ. подготовленности физ. нагрузки	1		1						1				
7.	Основы техники и тактики гандбола	1			1	1	1				1			
8.	Разбор и установка на игру	3												
Практика														
1.	Общая физическая подготовка	65	8	2	6	6	6	6	2	2	8	9	6	8
2.	Специальная физическая подготовка	35	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2
3.	Техническая подготовка	60	7	7	1	7	5	6	7	7	7	6	6	
4.	Тактическая подготовка	34	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	
5.	Игровая	30	2	2	4	2	4	4	4	4	1	1	2	2
6.	Контрольные и календарные игры	28		4	4	3	4	4			2	3		
7.	Контрольные испытания	10	2	3							2	3		2
8.	Инструкторская и судейская практика	8			3								3	
Итого часов		270	24	24	24	24	24	25	23	25	25	24	24	18
Всего часов		280	26	26	26	26	26	26	24	26	26	26	24	18

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барукова