

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ - НП - 1 (6 часов)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КЧСШ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова

| Содержание занятий                                      | Всего часов | Количество часов по месяцам |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |    |    |
|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----|----|
|                                                         |             | Сентябрь                    | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |    |    |
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) | 280/32      | УТ                          | СР      | УТ     | СР      | УТ     | СР      | УТ   | СР     | УТ  | СР   | УТ   | СР     | УТ | СР |
| Практика                                                |             |                             |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |    |    |
| 1 Общая физическая подготовка (ОФП)                     | 96          | 8                           | 2       | 8      |         | 8      |         | 8    |        | 8   |      | 8    |        | 7  | 6  |
| 2 Специальная физическая подготовка (СФП)               | 50          | 4                           | 1       | 5      |         | 5      |         | 5    |        | 5   |      | 5    |        |    |    |
| 3 Техническая подготовка                                | 103         | 8                           | 2       | 10     |         | 10     |         | 10   |        | 10  |      | 10   |        |    | 3  |
| 4 Тактическая подготовка                                | 25          | 1                           | 1       | 2      |         | 2      |         | 2    |        | 2   |      | 2    |        | 2  | 3  |
| 5 Теоретическая подготовка                              | 15          | 1                           |         |        |         | 1      |         | 1    |        | 1   |      | 1    |        | 2  | 3  |
| 6 Психологическая подготовка                            | 15          | 1                           |         | 1      |         | 1      |         | 1    |        | 1   |      | 1    |        | 2  | 3  |
| 7 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)     | 4           | 2                           |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |    |    |
| 8 Медицинские, медико-биологические мероприятия         | 2           | 1                           |         |        |         |        |         |      | 1      |     |      |      |        |    |    |
| 9 Восстановительные мероприятия                         | 2           | 1                           |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | 1      |    |    |
| Общее количество часов в год                            | 312         | 27                          | 6       | 26     | 1       | 26     |         | 26   | 1      | 26  | 3    | 24   | 3      | 28 | 13 |

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ - НШ - 2 (6 часов)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КК СЧ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова  
« 29.08. » 2026 г.

| Содержание занятий                                      |                                                   | Всего часов | Количество часов по месяцам |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|----|---------|----|--------|----|---------|----|--------|----|---------|----|------|----|--------|----|-----|----|------|----|------|----|--------|----|----|
|                                                         |                                                   |             | Сентябрь                    |    | Октябрь |    | Ноябрь |    | Декабрь |    | Январь |    | Февраль |    | Март |    | Апрель |    | Май |    | Июнь |    | Июль |    | Август |    |    |
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) |                                                   | 280/32      | УТ                          | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ   | СР | УТ     | СР | УТ  | СР | УТ   | СР | УТ   | СР | УТ     | СР |    |
| Практика                                                |                                                   |             |                             |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |    |
| 1                                                       | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 82          | 6                           | 2  | 8       |    | 4      | 2  | 4       | 2  | 4      | 2  | 4       | 2  | 4    |    | 6      |    | 6   |    | 6    | 2  |      | 8  | 10     |    |    |
| 2                                                       | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 50          | 5                           |    | 5       |    | 5      |    | 5       |    | 5      |    | 5       |    | 5    |    | 5      |    | 5   |    | 5    |    |      |    |        |    |    |
| 3                                                       | Техническая подготовка                            | 97          | 7                           | 2  | 9       |    | 9      |    | 9       |    | 9      |    | 9       |    | 9    |    | 9      |    | 9   |    | 9    |    |      | 3  | 4      |    |    |
| 4                                                       | Тактическая подготовка                            | 27          | 3                           |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 2   |    | 2    |    |      | 3  | 2      |    |    |
| 5                                                       | Теоретическая подготовка                          | 15          | 1                           |    | 2       |    | 1      |    | 1       |    | 1      |    | 3       |    | 2    |    | 2      |    | 2   |    |      |    |      |    |        |    |    |
| 6                                                       | Психологическая подготовка                        | 15          | 1                           | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |      | 1  |        | 1  |     | 1  |      | 1  |      | 2  | 2      |    |    |
| 7                                                       | Участие в спортивных соревнованиях                | 18          |                             |    |         |    | 4      |    | 4       |    | 4      |    | 4       |    |      |    | 4      |    |     |    | 2    |    |      |    |        |    |    |
| 8                                                       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4           | 2                           |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    | 2   |    |      |    |      |    |        |    |    |
| 9                                                       | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2           | 1                           |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    | 1      |    |     |    |      |    |      |    |        |    |    |
| 10                                                      | Восстановительные мероприятия                     | 2           |                             |    |         |    |        |    |         |    |        |    | 1       |    |      |    |        |    |     |    | 1    |    |      |    |        |    |    |
| Общее количество часов в год                            |                                                   | 312         | 26                          | 5  | 26      | 1  | 26     | 2  | 26      | 2  | 26     | 2  | 28      | 2  | 24   | 2  | 26     |    | 26  |    | 28   |    | 26   | 2  |        | 16 | 18 |

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ - НП - 3 (8 часов)

Н.Ю. Анисимова



| Содержание занятий                                      | Всего часов | Количество часов по месяцам |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Итого |
|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|                                                         |             | Сентябрь                    | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |       |
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) | 375/41      | УТ                          | СР      | УТ     | СР      | УТ     | СР      | УТ   | СР     | УТ  | СР   | УТ   | СР     | УТ    |
| Практика                                                |             |                             |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1 Общая физическая подготовка (ОФП)                     | 116         | 10                          | 10      | 8      | 8       | 10     | 8       | 8    | 8      | 8   | 8    | 16   | 14     |       |
| 2 Специальная физическая подготовка (СФП)               | 75          | 7                           | 7       | 7      | 7       | 7      | 7       | 7    | 7      | 7   | 7    | 5    |        |       |
| 3 Техническая подготовка                                | 125         | 12                          | 12      | 10     | 12      | 12     | 12      | 12   | 12     | 9   | 17   | 5    |        |       |
| 4 Тактическая подготовка                                | 36          |                             | 6       | 6      | 6       | 3      | 5       | 6    | 3      |     |      | 1    |        |       |
| 5 Теоретическая подготовка                              | 15          |                             | 2       |        | 1       |        |         | 1    | 4      | 4   | 3    |      |        |       |
| 6 Психологическая подготовка                            | 15          |                             | 1       | 1      |         | 2      | 2       | 2    |        |     | 2    | 3    |        |       |
| 7 Участие в спортивных соревнованиях                    | 24          | 4                           | 1       | 3      | 2       | 4      | 2       | 2    | 2      | 4   |      |      |        |       |
| 8 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)     | 6           | 2                           |         |        |         |        |         |      |        | 4   |      |      |        |       |
| 9 Медицинские, медико-биологические мероприятия         | 2           | 1                           |         |        |         |        |         |      |        |     | 1    |      |        |       |
| 10 Восстановительные мероприятия                        | 2           |                             | 2       |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| Общее количество часов в год                            | 416         | 36                          | 5       | 36     | 1       | 34     | 2       | 36   | 2      | 34  | 2    | 36   | 2      | 25    |

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный этап - 1 (10 часов)



Н.Ю. Анисимова

## Содержание занятий

Всего  
часов

Количество часов по месяцам

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Декабрь

Январь

Февраль

Март

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

Учебно-тренировочная (УТ) /  
самостоятельная работа (СР)

468/52

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

УТ

СР

Практика

1 Общая физическая  
подготовка (ОФП)

114

10

7

13

10

13

10

13

7

10

8

12

10

10

8

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

10

12

2 Специальная физическая  
подготовка (СФП)

102

10

8

12

10

12

10

12

8

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

8

12

10

3 Техническая подготовка

138

12

11

12

11

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

12

12

11

4 Тактическая подготовка

56

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

4

5

5 Теоретическая подготовка

16

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

6 Психологическая подготовка

16

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

7 Участие в спортивных  
соревнованиях

46

12

8 Контрольные мероприятия  
(тестирование и контроль)

6

3

9 Инструкторская практика

7

1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочный этап – 2, 3 (12 часов)



Директор ГБУ ДО КК СИ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова

| Содержание занятий                                      |                                                   | Всего часов | Количество часов по месяцам |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |  |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|----|---------|----|--------|----|---------|----|--------|----|---------|----|------|----|--------|----|-----|----|------|----|------|----|--------|----|--|
|                                                         |                                                   |             | Сентябрь                    |    | Октябрь |    | Ноябрь |    | Декабрь |    | Январь |    | Февраль |    | Март |    | Апрель |    | Май |    | Июнь |    | Июль |    | Август |    |  |
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) |                                                   | 562/62      | УТ                          | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ   | СР | УТ     | СР | УТ  | СР | УТ   | СР | УТ   | СР | УТ     | СР |  |
| Практика                                                |                                                   |             |                             |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |  |
| 1                                                       | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 138         | 13                          |    | 12      |    | 10     |    | 14      |    | 14     |    | 11      |    | 13   |    | 13     |    | 12  |    | 10   |    |      |    | 6      | 10 |  |
| 2                                                       | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 128         | 12                          |    | 12      |    | 10     |    | 13      |    | 13     |    | 12      |    | 12   |    | 12     |    | 12  |    | 12   |    |      |    | 8      |    |  |
| 3                                                       | Техническая подготовка                            | 162         | 14                          |    | 16      |    | 16     |    | 16      |    | 16     |    | 16      |    | 13   |    | 16     |    | 10  |    | 16   |    |      | 11 | 2      |    |  |
| 4                                                       | Тактическая подготовка                            | 62          | 6                           |    | 6       |    | 6      |    | 6       |    | 8      |    | 7       |    | 6    |    | 5      |    | 4   |    | 6    |    |      |    | 2      |    |  |
| 5                                                       | Теоретическая подготовка                          | 18          |                             |    |         | 2  |        | 2  |         | 2  |        | 2  |         | 2  |      | 2  |        | 2  |     | 2  |      |    |      | 2  |        |    |  |
| 6                                                       | Психологическая подготовка                        | 18          | 2                           |    | 2       |    | 2      |    | 1       |    | 3      |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 2   |    |      |    |      |    |        |    |  |
| 7                                                       | Участие в спортивных соревнованиях                | 56          | 7                           |    |         |    | 10     |    | 4       |    |        |    | 4       |    | 10   |    |        |    | 14  |    | 7    |    |      |    |        |    |  |
| 8                                                       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12          |                             |    | 6       |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    | 6      |    |     |    |      |    |      |    |        |    |  |
| 9                                                       | Инструкторская практика                           | 9           |                             | 3  |         |    |        | 3  |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    | 3    |    |      |    |        |    |  |
| 10                                                      | Судейская практика                                | 9           |                             |    |         | 2  |        | 2  |         | 2  |        | 2  |         | 1  |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |  |
| 11                                                      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 6           |                             | 3  |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        | 3  |     |    |      |    |      |    |        |    |  |
| 12                                                      | Восстановительные мероприятия                     | 6           |                             | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |        |    |         |    |      |    |        |    | 1   |    |      |    |      |    |        |    |  |
|                                                         | Общее количество часов в год                      | 624         | 54                          | 7  | 54      | 5  | 54     | 8  | 54      | 5  | 54     | 3  | 52      | 4  | 56   | 3  | 54     | 5  | 54  | 3  | 54   |    |      |    | 19     | 22 |  |

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный этап – 4 (14 часов)



| Содержание занятий                                      |                                                   | Всего часов | Количество часов по месяцам |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |    |    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|----|---------|----|--------|----|---------|----|--------|----|---------|----|------|----|--------|----|-----|----|------|----|------|----|--------|----|----|----|
|                                                         |                                                   |             | Сентябрь                    |    | Октябрь |    | Ноябрь |    | Декабрь |    | Январь |    | Февраль |    | Март |    | Апрель |    | Май |    | Июнь |    | Июль |    | Август |    |    |    |
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) |                                                   | 583/145     | УТ                          | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ   | СР | УТ     | СР | УТ  | СР | УТ   | СР | УТ   | СР | УТ     | СР |    |    |
| Практика                                                |                                                   |             |                             |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |    |    |
| 1                                                       | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 160         | 10                          | 3  | 10      | 3  | 10     | 3  | 10      | 3  | 10     | 3  | 10      | 3  | 10   | 3  | 10     | 3  | 10  | 3  | 8    | 3  | 12   | 3  |        | 18 | 10 | 2  |
| 2                                                       | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 135         | 10                          |    | 10      |    | 11     |    | 11      | 1  | 11     | 1  | 11      | 1  | 11   | 1  | 11     | 1  | 11  | 1  | 10   | 1  | 12   |    |        | 10 | 10 | 1  |
| 3                                                       | Техническая подготовка                            | 182         | 18                          |    | 16      | 2  | 14     | 4  | 14      | 4  | 14     | 4  | 14      | 4  | 14   | 4  | 14     | 4  | 14  | 4  | 10   | 4  | 18   | 4  |        |    | 2  |    |
| 4                                                       | Тактическая подготовка                            | 72          | 7                           |    | 7       |    | 7      |    | 7       |    | 7      |    | 7       |    | 7    |    | 7      |    | 7   |    | 7    |    | 7    |    | 2      |    |    |    |
| 5                                                       | Теоретическая подготовка                          | 22          | 2                           |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 2   |    | 2    |    | 2    |    |        |    | 2  |    |
| 6                                                       | Психологическая подготовка                        | 22          | 2                           |    | 1       | 1  | 2      |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 2   |    | 2    |    | 2    |    |        |    | 2  |    |
| 7                                                       | Участие в спортивных соревнованиях                | 85          |                             |    | 10      |    | 10     |    | 10      |    | 10     |    | 10      |    | 10   |    | 10     |    | 10  |    | 10   |    |      |    |        |    |    |    |
| 8                                                       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8           | 7                           |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     | 7  |      |    |      |    |        |    |    |    |
| 9                                                       | Инструкторская практика                           | 11          |                             | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |      | 1  |        |    |     | 1  |      | 1  |      | 1  |        | 1  | 3  |    |
| 10                                                      | Судейская практика                                | 11          |                             | 1  |         |    |        | 1  |         | 1  |        |    |         | 1  |      | 1  |        |    |     | 1  |      | 1  |      |    |        |    | 4  |    |
| 11                                                      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 10          |                             | 4  |         | 2  |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      | 3  |      |    |        |    |    |    |
| 12                                                      | Восстановительные мероприятия                     | 10          |                             | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |        | 1  |         | 1  |      | 1  |        | 1  |     | 1  |      | 1  |      | 1  |        |    | 1  |    |
| Общее количество часов в год                            |                                                   | 728         | 56                          | 10 | 56      | 10 | 56     | 10 | 56      | 10 | 56     | 10 | 56      | 10 | 56   | 10 | 56     | 10 | 56  | 10 | 56   | 10 | 56   | 10 |        | 30 | 23 | 15 |

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный этап – 5 (16 часов)



| Содержание занятий                                      |                                                   | Всего часов | Количество часов по месяцам |    |         |    |        |    |         |    |        |    |         |    |      |    |        |    |     |    |      |    |      |    |        |    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|----|---------|----|--------|----|---------|----|--------|----|---------|----|------|----|--------|----|-----|----|------|----|------|----|--------|----|
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) |                                                   | 666/166     | Сентябрь                    |    | Октябрь |    | Ноябрь |    | Декабрь |    | Январь |    | Февраль |    | Март |    | Апрель |    | Май |    | Июнь |    | Июль |    | Август |    |
| Практика                                                |                                                   |             | УТ                          | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ     | СР | УТ      | СР | УТ   | СР | УТ     | СР | УТ  | СР | УТ   | СР | УТ   | СР | УТ     | СР |
| 1                                                       | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 184         | 12                          | 4  | 12      | 4  | 12     | 4  | 12      | 4  | 12     | 4  | 12      | 4  | 12   | 4  | 12     | 4  | 12  | 4  | 14   | 4  |      |    | 12     | 10 |
| 2                                                       | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 158         | 15                          | 2  | 10      | 2  | 10     | 2  | 10      | 2  | 10     |    | 10      |    | 10   | 4  | 12     | 4  | 13  | 2  | 10   | 1  | 20   | 8  | 5      | 8  |
| 3                                                       | Техническая подготовка                            | 208         | 18                          | 1  | 18      | 2  | 18     | 2  | 18      | 2  | 18     | 2  | 14      | 2  | 18   | 2  | 14     | 2  | 14  | 2  | 14   | 2  | 18   |    | 19     | 8  |
| 4                                                       | Тактическая подготовка                            | 84          | 8                           |    | 8       |    | 8      |    | 8       |    | 8      |    | 8       |    | 8    |    | 8      |    | 8   |    | 8    |    | 8    |    | 4      |    |
| 5                                                       | Теоретическая подготовка                          | 26          | 2                           |    | 2       | 2  | 2      | 2  | 2       | 2  | 2      |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 2   | 2  | 2    |    | 2    |    |        |    |
| 6                                                       | Психологическая подготовка                        | 26          | 2                           |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2      |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 2   |    | 2    |    | 2    |    | 6      |    |
| 7                                                       | Участие в спортивных соревнованиях                | 90          |                             |    | 10      |    | 12     |    | 12      |    | 12     |    | 12      |    | 10   |    | 12     |    | 12  |    | 10   |    |      |    |        |    |
| 8                                                       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 16          | 6                           |    |         |    |        |    |         |    | 4      |    |         |    |      |    |        |    | 6   |    |      |    |      |    |        |    |
| 9                                                       | Инструкторская практика                           | 12          | 1                           | 1  |         | 2  |        |    |         | 2  |        |    | 2       |    | 2    |    | 2      |    | 1   |    | 1    |    |      |    |        |    |
| 10                                                      | Судейская практика                                | 12          |                             |    | 2       |    |        |    | 2       |    |        | 2  |         | 2  |      | 2  |        | 2  |     |    |      |    |      |    |        |    |
| 11                                                      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 8           |                             | 2  |         |    |        |    |         | 2  |        | 2  |         | 2  |      |    |        |    |     | 2  |      |    |      |    |        |    |
| 12                                                      | Восстановительные мероприятия                     | 8           |                             | 2  |         |    |        |    |         | 2  |        | 2  |         |    |      |    |        |    |     | 2  |      |    |      |    |        |    |
| Общее количество часов в год                            |                                                   | 832         | 64                          | 12 | 64      | 12 | 64     | 12 | 64      | 12 | 64     | 12 | 64      | 12 | 64   | 12 | 64     | 12 | 64  | 12 | 64   | 12 | 64   | 12 | 46     | 26 |

Восстановительные мероприятия

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Этап совершенствования  
спортивного мастерства (1, 2, 3) – 20 часов

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КК СЧ "Академия гандбола"  
М.Ю. Анисимова

«28» 2026 г.

## Содержание занятий

Всего  
часов

Количество часов по месяцам

| Содержание занятий                                      |                                                   | Всего    | Количество часов по месяцам |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|-----------------------------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--|
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) | Часов                                             | Сентябрь | Октябрь                     | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |
| Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР) | 832/208                                           | УТ       | СР                          | УТ     | СР      | УТ     | СР      | УТ   | СР     | УТ  | СР   | УТ   | СР     | УТ | СР | УТ | СР | УТ | СР | УТ | СР | УТ | СР |    |   |  |
| Практика                                                |                                                   |          |                             |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |
| 1                                                       | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 176      | 10                          | 3      | 10      | 3      | 10      | 3    | 10     | 5   | 10   | 3    | 10     | 5  | 10 | 3  | 10 | 3  | 10 |    |    | 25 | 20 |    |   |  |
| 2                                                       | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 208      | 20                          |        | 20      |        | 20      |      | 20     |     | 20   |      | 20     |    | 20 |    | 20 |    | 20 |    | 20 |    | 8  |    |   |  |
| 3                                                       | Техническая подготовка                            | 188      | 15                          |        | 19      |        | 19      |      | 19     |     | 19   |      | 19     |    | 19 |    | 19 |    | 15 |    | 15 |    | 10 |    |   |  |
| 4                                                       | Тактическая подготовка                            | 124      | 11                          |        | 14      |        | 16      |      | 14     |     | 16   |      | 14     |    | 14 |    | 14 |    | 11 |    |    |    |    |    |   |  |
| 5                                                       | Теоретическая подготовка                          | 52       |                             | 4      |         | 4      |         | 4    |        | 4   |      | 4    |        | 4  |    | 4  |    | 4  |    | 4  |    | 6  | 6  |    |   |  |
| 6                                                       | Психологическая подготовка                        | 52       | 5                           |        | 5       |        | 5       |      | 5      |     | 5    |      | 5      |    | 5  |    | 5  |    | 5  |    | 5  |    | 2  |    |   |  |
| 7                                                       | Участие в спортивных соревнованиях                | 142      | 15                          |        | 12      |        | 10      |      | 12     |     | 10   |      | 12     |    | 12 |    | 12 |    | 15 |    | 30 |    | 2  |    |   |  |
| 8                                                       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8        | 4                           |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |    |    |    |    | 4  |    |    |    |    |    |    |   |  |
| 9                                                       | Инструкторская практика                           | 20       |                             | 2      |         | 2      |         | 2    |        | 2   |      | 2    |        | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    |    |   |  |
| 10                                                      | Судейская практика                                | 20       |                             | 2      |         | 2      |         | 2    |        | 2   |      | 2    |        | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    |    |   |  |
| 11                                                      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 25       |                             | 2      |         | 2      |         | 2    |        |     |      | 2    |        |    |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 7  | 2  |    |   |  |
| 12                                                      | Восстановительные мероприятия                     | 25       |                             | 2      |         | 2      |         | 2    |        | 2   |      | 2    |        | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 2  |    | 5  |    |    |   |  |
|                                                         | Общее количество часов в год                      | 1040     | 80                          | 15     | 80      | 15     | 80      | 15   | 80     | 15  | 80   | 15   | 80     | 15 | 80 | 15 | 80 | 15 | 80 | 15 | 80 | 12 | 53 | 32 | 8 |  |