



**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса спортивной подготовки**

Тренировочного этапа первого и второго года (Т-1, Т-2) по виду спорта **Гандбол на 2022-2023 год**

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)			Копия сство	
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		ТП	СР	Всего		
		час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.	час.		час.
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	8	2	6	2	6	6	2	6	2	8	2	5	5	3	8	1	8	2	12	2	22	20	8	92	46	138	22		
2	Специальная физическая подготовка (СФП), %	12	12	11	11	11	8	11	11	11	11	11	11	8	14	14	14	14	14	14	14	23	12	6	112	44	175	28	18	
3	Техническая подготовка (ТехП) %	10	3	10	4	10	2	11	10	10	12	14	2	14	1	14	3	14	14	14										
4	Тактическая подготовка (ТакП) %	10		12		13		13		14		10		10		4		2		2		1			100		100		16	
5	Психологическая подготовка %	6		6		6		6		6		6		6		6		2		2		6			62		62		9	
6	Теоретическая подготовка %	2	1	2		2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1	3	3	1	24	13	37	7		
Количество тренировок в неделю		4																												
Количество часов в неделю (академических)		12																												
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		48	48	48	48	48	48	48	48	47	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	42				521					
Количество часов в месяц (академических) самостоятельной работы по заданию тренера в период активного отдыха		6		6		3		3		3		3		3		6		3		3		48			103					
Всего количество часов в месяц (академических)		54	54	54	51	51	51	51	51	48	54	51	54	51	54	51	54	51	51	48	57				624					

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барукова

\*ТП - тренировочный процесс, \*СР - самостоятельная работа



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДОКМ ДЮСШ

Н.Ю. Анисимова

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса спортивной подготовки

третьего, четвертого и пятого тренировочного этапа (Т-3, Т-4, Т-5) по виду спорта гандбол на 2022-2023 г.

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)			
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		ТП	СР	Всего	объем %
		ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	час.	час.				
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	12	4	12	4	10	3	8	3	8	3	6	1	8	2	6	10	5	10	4	0	37	10	100	66	166	20		
2	Специальная физическая подготовка (СФП), %	10		10		10		10		10		10		10		10	7	8	10	2	12	27	4	125	25	150	18		
3	Техническая подготовка (ТехП) %	18	2	18	2	18	3	19	3	15	3	17	1	20	4	16	5	11	5	10	5	0	6	6	9	168	48	216	26
4	Тактическая подготовка (ТакП) %	10		10		10		13		15		15		15		13	18	13		18				150	150	18			
5	Психологическая подготовка %	10		10		10		10		10		10		10		10	10	10	10	10				100	100	12			
6	Теоретическая подготовка %	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	4			11	39	50	6		
Количество тренировок в неделю		6																											
Количество часов в неделю (академических)		16																											
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		61		61		59		61		59		59		64		56		58		55		0		61	654	654	654		
Количество часов в месяц (академических) самостоятельной работы по заданию тренера в период активного отъезда		9		9		9		9		9		5		9		15		13		15		63		13	178	178	178		
Всего количество часов в месяц (академических)		70		70		68		70		68		64		73		71		71		70		63		74	654	178	832		

Ст. инструктор-методист

*(Handwritten signature)*

Е.Ю. Барсукова

\*ТП - тренировочный процесс, \*СР - самостоятельная работа