

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

" " 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	15	15	
2	Общая физическая подготовка	94		94
	Силовые способности	15		15
	Скоростные способности	15		15
	Координационные способности	25		25
	Общая выносливость	14		14
	Гибкость	25		25
3	Специальная физическая подготовка	50		50
	Скоростная выносливость	10		10
	Силовая выносливость	10		10
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	10		10
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	10		10
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	10		10
4	Техническая подготовка.	103		103
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	10		10
	- бег	10		10
	- прыжки	10		10
	Ловля мяча:	20		20
	- двумя руками	20		20
	- одной рукой	-		-
	Ведение мяча:	20		20
	- одноударное	10		10
	- многоударное	5		5
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	20		20
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	10		10
	- скрытые	5		5
	Броски мяча:	20		20
	- сверху	10		10
	- сбоку	10		10
	- с отклоном	-		-
	Блокирование:	4		4
	- мяча	2		2
	- игрока	2		2
	Выбивание мяча	4		4
5	Тактическая подготовка	25		25

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

" " 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПП-2)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	15	15	
2	Общая физическая подготовка	82		82
	Силовые способности	15		15
	Скоростные способности	20		20
	Координационные способности	20		20
	Общая выносливость	12		12
	Гибкость	15		15
3	Специальная физическая подготовка	50		50
	Скоростная выносливость	10		10
	Силовая выносливость	10		10
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	10		10
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	10		10
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	10		10
4	Техническая подготовка.	97		97
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	15		15
	- бег	7		7
	- прыжки	8		8
	Ловля мяча:	15		15
	- двумя руками	10		10
	- одной рукой	5		5
	Ведение мяча:	15		15
	- одноударное	5		5
	- многоударное	5		5
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	15		15
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	5		5
	- скрытые	5		5
	Броски мяча:	20		20
	- сверху	10		10
	- сбоку	5		5
	- с отскоком	5		5
	Блокирование:	7		7
	- мяча	3		3
	- игрока	4		4
	Выбивание мяча	5		5
5	Тактическая подготовка	25		25

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

" " 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Т-1)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	16	16	
2	Общая физическая подготовка	114		114
	Силовые способности	25		25
	Скоростные способности	25		25
	Координационные способности	14		14
	Общая выносливость	25		25
	Гибкость	25		25
3	Специальная физическая подготовка	102		102
	Скоростная выносливость	20		20
	Силовая выносливость	20		20
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	20		20
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	20		20
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	22		22
4	Техническая подготовка.	138		138
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	20		20
	- бег	10		10
	- прыжки	10		10
	Ловля мяча:	15		15
	- двумя руками	10		10
	- одной рукой	5		5
	Ведение мяча:	15		15
	- одноударное	5		5
	- многоударное	5		5
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	25		25
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	10		10
	- скрытые	10		10
	Броски мяча:	35		35
	- сверху	15		15
	- сбоку	10		10
	- с отклонением	10		10
	Блокирование:	20		20
	- мяча	10		10
	- игрока	10		10
	Выбивание мяча	3		3
5	Тактическая подготовка	52		52

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

" " 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Т-2, Т-3)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	18	18	
2	Общая физическая подготовка	138		138
	Силовые способности	28		28
	Скоростные способности	30		30
	Координационные способности	30		30
	Общая выносливость	25		25
	Гибкость	25		25
3	Специальная физическая подготовка	128		128
	Скоростная выносливость	25		25
	Силовая выносливость	25		25
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	25		25
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	25		25
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	28		28
4	Техническая подготовка.	162		162
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	20		20
	- бег	10		10
	- прыжки	10		10
	Ловля мяча:	20		20
	- двумя руками	10		10
	- одной рукой	10		10
	Ведение мяча:	25		25
	- одноударное	10		10
	- многоударное	10		10
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	25		25
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	10		10
	- скрытые	10		10
	Броски мяча:	40		40
	- сверху	20		20
	- сбоку	10		10
	- с отклоном	10		10
	Блокирование:	20		20
	- мяча	10		10
	- игрока	10		10
	Выбивание мяча	7		7
5	Тактическая подготовка	62		62

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

" " 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Т-4, Т-5)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	26	26	
2	Общая физическая подготовка	184		184
	Силовые способности	35		35
	Скоростные способности	35		35
	Координационные способности	35		35
	Общая выносливость	44		44
	Гибкость	35		35
3	Специальная физическая подготовка	158		158
	Скоростная выносливость	30		30
	Силовая выносливость	30		30
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	30		30
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	30		30
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	38		38
4	Техническая подготовка.	208		208
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	20		20
	- бег	10		10
	- прыжки	10		10
	Ловля мяча:	20		20
	- двумя руками	10		10
	- одной рукой	10		10
	Ведение мяча:	25		25
	- одноударное	10		10
	- многоударное	10		10
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	25		25
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	10		10
	- скрытые	10		10
	Броски мяча:	60		60
	- сверху	20		20
	- сбоку	20		20
	- с отклонном	20		20
	Блокирование:	36		36
	- мяча	18		18
	- игрока	18		18
	Выбивание мяча	17		17
5	Тактическая подготовка	84		84

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

" " 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ССМ-1,2,3)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	52	52	
2	Общая физическая подготовка	176		176
	Силовые способности	35		35
	Скоростные способности	35		35
	Координационные способности	35		35
	Общая выносливость	36		36
	Гибкость	35		35
3	Специальная физическая подготовка	208		208
	Скоростная выносливость	40		40
	Силовая выносливость	40		40
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	40		40
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	40		40
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	48		48
4	Техническая подготовка.	198		198
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	10		10
	- бег	5		5
	- прыжки	5		5
	Ловля мяча:	20		20
	- двумя руками	10		10
	- одной рукой	10		10
	Ведение мяча:	25		25
	- одноударное	10		10
	- многоударное	10		10
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	25		25
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	10		10
	- скрытые	10		10
	Броски мяча:	60		60
	- сверху	20		20
	- сбоку	20		20
	- с отклонением	20		20
	Блокирование:	36		36
	- мяча	18		18
	- игрока	18		18
	Выбивание мяча	17		17
5	Тактическая подготовка	124		124