

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО КК СШ

"Академия гандбола"

Н.Ю.Анисимова

"01" августа 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки спортивно-оздоровительных групп
1 года обучения по гандболу

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	90		90
	- воспитание ловкости	25		25
	- воспитание гибкости	20		20
	- воспитание силовых способностей	15		15
	- воспитание скоростных способностей	10		10
	- воспитание выносливости	20		20
3	Специальная физическая подготовка	30		30
	- скоростная выносливость	-		-
	- силовая выносливость	-		-
	- скоростно-силовые возможности рук (метания)	10		10
	- скоростно-силовые возможности рук (прыжки)	10		10
	- специальные координационные возможности (точность передач, броски мяча)	10		10
4	Техническая подготовка.	70		70
	- стойка игрока	5		5
	- перемещения (защита – приставной шаг, бег спиной вперёд, персональная опека игрока, нападение – выход на приём мяча, освобождение от опеки защитника)	15		15
	- ловля мяча (двумя руками, одной рукой)	15		15
	- ведение мяча (одноударное, многоударное)	5		5
	- передачи мяча (двумя руками, одной, скрытые)	20		20
	- броски мяча (сверху, сбоку, с отклонением)	10		10
	- блокирование (мяча, игрока)	-		-
5	Тактическая подготовка	20		20
	индивидуальная			
	- нападения (выбор позиции, проходы и обыгрывание, передача мяча, броски мяча)	8		8
	- защиты (выбор позиции, противодействие передачам, броскам, обыгрыванию)	4		4
	групповая			
	- нападения (стенка, стяжка, скрестное перемещение, заслоны)	2		2
	-защиты (разбор игроков, подстраховка, взаимодействие с вратарем)	2		2
	командная			
	- нападение (позиционное, стремительное)	2		2
	- защита (зонная, персональная, смешанная)	2		2
6	Зимнее первенство ГБУ ДО КК ДЮСШ, ДГЛ	12		12
7	Игровая подготовка	40		40
8	Контрольные нормативы	10		10
	ВСЕГО:	280	8	272

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО КК СШ
"Академия гандбола"

Н.Ю.Анисимова

"01" августа 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки спортивно-оздоровительных групп
2 года обучения по гандболу

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	90		90
	- воспитание ловкости	25		25
	- воспитание гибкости	20		20
	- воспитание силовых способностей	15		15
	- воспитание скоростных способностей	10		10
	- воспитание выносливости	20		20
3	Специальная физическая подготовка	30		30
	- скоростная выносливость	-		-
	- силовая выносливость	-		-
	- скоростно-силовые возможности рук (метания)	10		10
	- скоростно-силовые возможности рук (прыжки)	10		10
	- специальные координационные возможности (точность передач, броски мяча)	10		10
4	Техническая подготовка.	70		70
	- стойка игрока	5		5
	- перемещения (защита – приставной шаг, бег спиной вперёд, персональная опека игрока, нападение – выход на приём мяча, освобождение от опеки защитника)	15		15
	- ловля мяча (двумя руками, одной рукой)	15		15
	- ведение мяча (одноударное, многоударное)	5		5
	- передачи мяча (двумя руками, одной, скрытые)	20		20
	- броски мяча (сверху, сбоку, с отклонением)	10		10
	- блокирование (мяча, игрока)	-		-
5	Тактическая подготовка	20		20
	индивидуальная			
	- нападения (выбор позиции, проходы и обыгрывание, передача мяча, броски мяча)	8		8
	- защиты (выбор позиции, противодействие передачам, броскам, обыгрыванию)	4		4
	групповая			
	- нападения (стенка, стяжка, скрестное перемещение, заслоны)	2		2
	-защиты (разбор игроков, подстраховка, взаимодействие с вратарем)	2		2
	командная			
	- нападение (позиционное, стремительное)	2		2
	- защита (зональная, персональная, смешанная)	2		2
6	Зимнее первенство ГБУ ДО КК ДЮСШ, ДГЛ	16		16
7	Игровая подготовка	36		36
8	Контрольные нормативы	10		10
	ВСЕГО:	280	8	272

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ

"Академия гандбола"

Н.Ю.Анисимова

"01" августа 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки спортивно-оздоровительных групп
3 года обучения по гандболу

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	90		90
	- воспитание ловкости	25		25
	- воспитание гибкости	20		20
	- воспитание силовых способностей	15		15
	- воспитание скоростных способностей	10		10
	- воспитание выносливости	20		20
3	Специальная физическая подготовка	30		30
	- скоростная выносливость	-		-
	- силовая выносливость	-		-
	- скоростно-силовые возможности рук (метания)	10		10
	- скоростно-силовые возможности рук (прыжки)	10		10
	- специальные координационные возможности (точность передач, броски мяча)	10		10
4	Техническая подготовка.	70		70
	- стойка игрока	5		5
	- перемещения (защита – приставной шаг, бег спиной вперёд, персональная опека игрока, нападение – выход на приём мяча, освобождение от опеки защитника)	15		15
	- ловля мяча (двумя руками, одной рукой)	15		15
	- ведение мяча (одноударное, многоударное)	5		5
	- передачи мяча (двумя руками, одной, скрытые)	20		20
	- броски мяча (сверху, сбоку, с отклонением)	10		10
	- блокирование (мяча, игрока)	-		-
5	Тактическая подготовка	20		20
	индивидуальная			
	- нападения (выбор позиции, проходы и обыгрывание, передача мяча, броски мяча)	8		8
	- защиты (выбор позиции, противодействие передачам, броскам, обыгрыванию)	4		4
	групповая			
	- нападения (стенка, стяжка, скрестное перемещение, заслоны)	2		2
	-защиты (разбор игроков, подстраховка, взаимодействие с вратарем)	2		2
	командная			
	- нападение (позиционное, стремительное)	2		2
	- защита (зональная, персональная, смешанная)	2		2
6	Зимнее первенство ГБУ ДО КК ДЮСШ, ДГЛ	20		20
7	Игровая подготовка	32		32
8	Контрольные нормативы	10		10
	ВСЕГО:	280	8	272

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ

"Академия гандбола"

Н.Ю.Анисимова

"01" августа 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки спортивно-оздоровительных групп
4, 5, 6 годов обучения по гандболу

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	10	10	
2	Общая физическая подготовка	65		65
	- воспитание ловкости	15		15
	- воспитание гибкости	10		10
	- воспитание силовых способностей	15		15
	- воспитание скоростных способностей	10		10
	- воспитание выносливости	15		15
3	Специальная физическая подготовка	35		35
	- скоростная выносливость	5		5
	- силовая выносливость	-		-
	- скоростно-силовые возможности рук (метания)	10		10
	- скоростно-силовые возможности рук (прыжки)	10		10
	- специальные координационные возможности (точность передач, броски мяча)	10		10
4	Техническая подготовка.	60		60
	- ходьба, бег, прыжки	5		5
	- перемещения (защита – приставной шаг, бег спиной вперёд, персональная опека игрока, нападение – выход на приём мяча, освобождение от опеки защитника)	5		5
	- ловля мяча (двумя руками, одной рукой)	10		10
	- ведение мяча (одноударное, многоударное)	5		5
	- передачи мяча (двумя руками, одной, скрытые)	15		15
	- броски мяча (сверху, сбоку, с отклонением)	15		15
	- блокирование (мяча, игрока)	5		5
5	Тактическая подготовка	34		34
	индивидуальная	15		15
	- нападения (выбор позиции, проходы и обыгрывание, передача мяча, броски мяча)	10		10
	- защиты (выбор позиции, противодействие передачам, броскам, обыгрыванию)	5		5
	групповая	13		13
	- нападения (стенка, стяжка, скрестное перемещение, заслоны)	6		6
	-защиты (разбор игроков, подстраховка, взаимодействие с вратарем)	7		7
	командная	6		6
	- нападение (позиционное, стремительное)	3		3
	- защита (зональная, персональная, смешанная)	3		3
6	Зимнее первенство ГБУ ДО КК ДЮСШ, ДГЛ	28		28
7	Игровая подготовка	30		30
8	Инструкторская и судейская практика	8		8
9	Контрольные нормативы	10		10
	ВСЕГО:	280	10	270

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова