

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

2026 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.	188		188
	Стойка игрока	5		5
	Перемещения:	10		10
	- бег	5		5
	- прыжки	5		5
	Ловля мяча:	10		10
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой	5		5
	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

	Индивидуальная:	12		12
	Нападения:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- получение мяча	1		1
	- проходы и обыгрывание	2		2
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	2		2
	Защиты:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- противодействия передачам	1		1
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	50		50
	Нападения:	25		25
	- "стенка"	5		5
	- "стяжка"	10		10
	- скрестные перемещения	5		5
	- использование заслонов	5		5
	Защиты:	25		25
	- разбор игроков	5		5
	- подстраховка	5		5
	- переключение	5		5
	- проскальзывание	5		5
	- взаимодействия с голкипером	5		5
	Командная:	62		62
	Нападение:	31		31
	- позиционное	15		15
	- стремительное	16		16
	Защита:	31		31
	- зонная	10		10
	- персональная	10		10
	- смешанная	11		11
6	Психологическая подготовка	52		52
	Участие в спортивных соревнованиях	142		142
	К/Н	8		8
	Инструкторская и судейская практика	40		40
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	50		50
	ВСЕГО:	1040	52	988

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (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 отклоном	20		20
	Блокирование:	36		36
	- мяча	18		18
	- игрока	18		18
	Выбивание мяча	17		17
5	Тактическая подготовка	84		84

	Индивидуальная:	12		12
	Нападения:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- получение мяча	1		1
	- проходы и обыгрывание	2		2
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	2		2
	Защиты:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- противодействия передачам	1		1
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	30		30
	Нападения:	10		10
	- "стенка"	2		2
	- "стяжка"	3		3
	- скрестные перемещения	2		2
	- использование заслонов	3		3
	Защиты:	20		20
	- разбор игроков	4		4
	- подстраховка	4		4
	- переключение	4		4
	- проскальзывание	4		4
	- взаимодействия с голкипером	4		4
	Командная:	42		42
	Нападение:	21		21
	- позиционное	10		10
	- стремительное	11		11
	Защита:	21		21
	- зонная	10		10
	- персональная	5		5
	- смешанная	6		6
6	Психологическая подготовка	26		26
	Участие в спортивных соревнованиях	90		90
	К/Н	8		8
	Инструкторская и судейская практика	24		24
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	24		24
	ВСЕГО:	832	26	806

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

08.08.2026 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Т-4)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	22	22	
2	Общая физическая подготовка	160		160
	Силовые способности	30		30
	Скоростные способности	30		30
	Координационные способности	30		30
	Общая выносливость	40		40
	Гибкость	30		30
3	Специальная физическая подготовка	135		135
	Скоростная выносливость	30		30
	Силовая выносливость	25		25
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	30		30
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	30		30
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	20		20
4	Техническая подготовка	182		182
	Перемещения:	15		15
	- бег	7		7
	- прыжки	8		8
	Ловля мяча:	15		20
	- двумя руками	8		8
	- одной рукой	7		7
	Ведение мяча:	20		20
	- одноударное	5		5
	- многоударное	10		10
	- выбрасыванием мяча вперед	5		5
	Передачи мяча:	20		20
	- двумя руками	5		5
	- одной рукой:	10		10
	- скрытые	5		5
	Броски мяча:	60		60
	- сверху	20		20
	- сбоку	20		20
	- с отклоном	20		20
	Блокирование:	36		36
	- мяча	18		18
	- игрока	18		18
	Выбивание мяча	16		16
5	Тактическая подготовка	72		72
	Индивидуальная:	12		12

	Нападения:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- получение мяча	1		1
	- проходы и обыгрывание	1		1
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	2		2
	Защиты:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- противодействия передачам	1		1
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	30		30
	Нападения:	10		10
	- "стенка"	2		2
	- "стяжка"	3		3
	- скрестные перемещения	2		2
	- использование заслонов	3		3
	Защиты:	20		20
	- разбор игроков	4		4
	- подстраховка	4		4
	- переключение	4		4
	- проскальзывание	4		4
	- взаимодействия с голкипером	4		4
	Командная:	30		30
	Нападение:	20		20
	- позиционное	10		10
	- стремительное	10		10
	Защита:	10		10
	- зонная	4		4
	- персональная	3		3
	- смешанная	3		3
6	Психологическая подготовка	22		22
	Участие в спортивных соревнованиях	85		85
	К/Н	8		8
	Инструкторская и судейская практика	22		22
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	20		14
	ВСЕГО:	728	22	706

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

2026 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

	Индивидуальная:	12		12
	Нападения:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- получение мяча	1		1
	- проходы и обыгрывание	2		2
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	2		2
	Защиты:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- противодействия передачам	1		1
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	25		25
	Нападения:	10		10
	- "стенка"	2		2
	- "стяжка"	3		3
	- скрестные перемещения	2		2
	- использование заслонов	3		3
	Защиты:	15		15
	- разбор игроков	5		5
	- подстраховка	3		3
	- переключение	3		3
	- проскальзывание	2		2
	- взаимодействия с голкипером	2		2
	Командная:	25		25
	Нападение:	15		15
	- позиционное	5		5
	- стремительное	10		10
	Защита:	10		10
	- зонная	3		3
	- персональная	3		3
	- смешанная	4		4
6	Психологическая подготовка	18		18
	Участие в спортивных соревнованиях	56		56
	К/Н	12		12
	Инструкторская и судейская практика	18		18
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	12		12
	ВСЕГО:	624	18	606

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

"24" 08 2026 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
	Силловые 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	56		56

	Индивидуальная:	12		12
	Нападения:	6		6
	- выбор позиции	1		1
	- получение мяча	1		1
	- проходы и обыгрывание	2		2
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	2		2
	Защиты:	10		10
	- выбор позиции	3		3
	- противодействия передачам	3		3
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	20		20
	Нападения:	10		10
	- "стенка"	2		2
	- "стяжка"	3		3
	- скрестные перемещения	2		2
	- использование заслонов	3		3
	Защиты:	10		10
	- разбор игроков	2		2
	- подстраховка	2		2
	- переключение	2		2
	- проскальзывание	2		2
	- взаимодействия с голкипером	2		2
	Командная:	20		20
	Нападение:	10		10
	- позиционное	5		5
	- стремительное	5		5
	Защита:	10		10
	- зонная	3		3
	- персональная	3		3
	- смешанная	4		4
6	Психологическая подготовка	16		16
	Участие в спортивных соревнованиях	46		46
	К/Н	6		6
	Инструкторская и судейская практика	14		14
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	12		12
	ВСЕГО:	520	16	504

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

"24" 08 2026 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (НП-3)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	15	15	
2	Общая физическая подготовка	116		116
	Силовые способности	25		25
	Скоростные способности	25		25
	Координационные способности	21		21
	Общая выносливость	25		25
	Гибкость	20		20
3	Специальная физическая подготовка	75		75
	Скоростная выносливость	15		15
	Силовая выносливость	15		15
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	15		15
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	15		15
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	15		15
4	Техническая подготовка.	125		125
	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:	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:	30		30
	- сверху	10		10
	- сбоку	10		10
	- с отклоном	10		10
	Блокирование:	15		15
	- мяча	5		5
	- игрока	10		10
	Выбивание мяча	5		5
5	Тактическая подготовка	36		36

	Индивидуальная:	10		10
	Нападения:	5		5
	- выбор позиции	1		1
	- получение мяча	1		1
	- проходы и обыгрывание	1		1
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	1		1
	Защиты:	5		5
	- выбор позиции	1		1
	- противодействия передачам	1		1
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	10		10
	Нападения:	5		7
	- "стенка"	1		1
	- "стяжка"	1		2
	- скрестные перемещения	1		2
	- использование заслонов	2		2
	Защиты:	5		8
	- разбор игроков	1		2
	- подстраховка	1		2
	- переключение	1		2
	- проскальзывание	1		1
	- взаимодействия с голкипером	1		1
	Командная:	16		16
	Нападение:	8		8
	- позиционное	4		4
	- стремительное	4		4
	Защита:	8		8
	- зонная	2		2
	- персональная	3		3
	- смешанная	3		3
6	Психологическая подготовка	15		15
	Участие в спортивных соревнованиях	24		24
	К/Н	6		6
	Инструкторская и судейская практика	-		-
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	4		4
	ВСЕГО:	416	15	401

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

"24" 08 2026 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (НП-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	27		27

	Индивидуальная:	15		15
	Нападения:	7		7
	- выбор позиции	2		2
	- получение мяча	2		2
	- проходы и обыгрывание	1		1
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	1		1
	Защиты:	8		8
	- выбор позиции	2		2
	- противодействия передачам	2		2
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	5		5
	Нападения:	3		3
	- "стенка"	-		-
	- "стяжка"	-		-
	- скрестные перемещения	1		1
	- использование заслонов	2		2
	Защиты:	4		4
	- разбор игроков	1		1
	- подстраховка	1		1
	- переключение	-		-
	- проскальзывание	-		-
	- взаимодействия с голкипером	2		2
	Командная:	5		5
	Нападение:	2		2
	- позиционное	1		1
	- стремительное	1		1
	Защита:	3		3
	- зонная	1		1
	- персональная	2		2
	- смешанная	-		-
6	Психологическая подготовка	15		15
	Участие в спортивных соревнованиях	18		18
	К/Н	4		4
	Инструкторская и судейская практика	-		-
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	4		4
	ВСЕГО:	312	15	297

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"

Н.Ю. Анисимова

"24" 08 2026 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	96		96
	Силовые способности	15		15
	Скоростные способности	15		15
	Координационные способности	25		25
	Общая выносливость	16		16
	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	5		5
	- прыжки	5		5
	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 отклонением	-		-
	Блокирование:	4		4
	- мяча	2		2
	- игрока	2		2
	Выбивание мяча	4		4
5	Тактическая подготовка	25		25

	Индивидуальная:	15		15
	Нападения:	7		7
	- выбор позиции	2		2
	- получение мяча	2		2
	- проходы и обыгрывание	1		1
	- передачи мяча	1		1
	- броски мяча	1		1
	Защиты:	8		8
	- выбор позиции	2		2
	- противодействия передачам	2		2
	- противодействия обыгрыванию	2		2
	- противодействия броскам	2		2
	Групповая:	5		5
	Нападения:	3		3
	- "стенка"	-		-
	- "стяжка"	-		-
	- скрестные перемещения	1		1
	- использование заслонов	2		2
	Защиты:	2		2
	- разбор игроков	1		1
	- подстраховка	1		1
	- переключение	-		-
	- проскальзывание	-		-
	- взаимодействия с голкипером	-		-
	Командная:	5		5
	Нападение:	2		2
	- позиционное	1		1
	- стремительное	1		1
	Защита:	3		3
	- зонная	1		1
	- персональная	2		2
	- смешанная	-		-
6	Психологическая подготовка	15		15
	Участие в спортивных соревнованиях	-		-
	К/Н	4		4
	Инструкторская и судейская практика	-		-
	Медико-биолог. Мероприятия, восстановительные мероприятия	4		4
	ВСЕГО:	312	15	297

Ст. инструктор-методист



Е.Ю. Барсукова