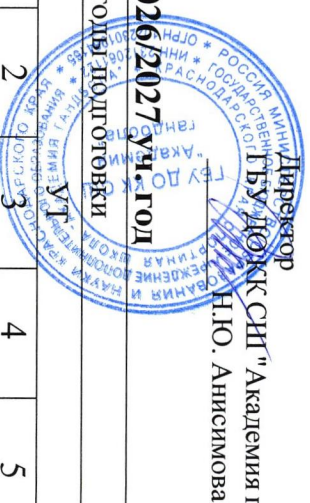


# Учебный план ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола" на 2026/2027 уч. год



| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                      | Этапы и годы подготовки                                                   |        |        |        |        |        |         |         |         |  | ССМ   |  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--|-------|--|
|                              |                                                         | НП                                                                        |        |        |        |        | УТ     |         |         |         |  |       |  |
|                              |                                                         | 1                                                                         | 2      | 3      | 1      | 2      | 3      | 4       | 5       | 1,2,3   |  |       |  |
|                              |                                                         | Недельная нагрузка (час)                                                  |        |        |        |        |        |         |         |         |  |       |  |
|                              |                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час) |        |        |        |        |        |         |         |         |  |       |  |
|                              |                                                         | 2                                                                         | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       |  |       |  |
|                              |                                                         | Наполняемость групп (человек)                                             |        |        |        |        |        |         |         |         |  |       |  |
|                              |                                                         | 16-25                                                                     |        |        |        |        | 12-24  |         |         |         |  | 5 и > |  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка (ОФП)                       | 96                                                                        | 82     | 116    | 114    | 138    | 138    | 160     | 184     | 176     |  |       |  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка (СФП)                 | 50                                                                        | 50     | 75     | 102    | 128    | 128    | 135     | 158     | 208     |  |       |  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                      | -                                                                         | 18     | 24     | 46     | 56     | 56     | 85      | 90      | 142     |  |       |  |
| 4.                           | Техническая подготовка                                  | 103                                                                       | 97     | 125    | 138    | 162    | 162    | 182     | 208     | 188     |  |       |  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                                  | 25                                                                        | 27     | 36     | 56     | 62     | 62     | 72      | 84      | 124     |  |       |  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                                | 15                                                                        | 15     | 15     | 16     | 18     | 18     | 22      | 26      | 52      |  |       |  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                              | 15                                                                        | 15     | 15     | 16     | 18     | 18     | 22      | 26      | 52      |  |       |  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование)                  | 4                                                                         | 4      | 6      | 6      | 6      | 6      | 8       | 8       | 8       |  |       |  |
| 9.                           | Инструкторская практика                                 | -                                                                         | -      | -      | 7      | 9      | 9      | 11      | 12      | 20      |  |       |  |
| 10.                          | Судейская практика                                      | -                                                                         | -      | -      | 7      | 9      | 9      | 11      | 12      | 20      |  |       |  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия           | 2                                                                         | 2      | 2      | 6      | 9      | 9      | 10      | 12      | 25      |  |       |  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                           | 2                                                                         | 2      | 2      | 6      | 9      | 9      | 10      | 12      | 25      |  |       |  |
| 13.                          | Учебно-тренировочные занятия/<br>Самостоятельная работа | 280/32                                                                    | 280/32 | 375/41 | 468/52 | 562/62 | 562/62 | 583/145 | 666/166 | 832/208 |  |       |  |
| Общее количество часов в год |                                                         | 312                                                                       | 312    | 416    | 520    | 624    | 624    | 728     | 832     | 1040    |  |       |  |

Ст.инструктор-методист

Е.Ю.Барсукова