

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ - НП - 1 (6 часов)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова



Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам																							
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август	
Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР)	280/32	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР
1 Общая физическая подготовка (ОФП)	94	6	2	8		8		8		8		9		8		8		8		8		7		6	
2 Специальная физическая подготовка (СФП)	50	4	1	5		5		5		5		5		5		5		5		5					
3 Техническая подготовка	103	8	2	10		10		10		7	3	8	2	10		10		8	2	10				3	
4 Тактическая подготовка	25	1	1	2		2		2		2		2		2		2		2		1	1	2		3	
5 Теоретическая подготовка	15	1			1	1			1	1		1		1			1	1			1	2		3	
6 Психологическая подготовка	15	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		2		3	
7 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3																3							
8 Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1							1																
9 Восстановительные мероприятия	2	1																		1					
Общее количество часов в год	312	26	6	26	1	26		26	1	26	3	24	3	28		26	1	28	2	26	2		13	18	

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ - НП - 2 (6 часов)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КХ СИ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова



Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам																							
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август	
Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР)	280/32	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР
Практика																									
1 Общая физическая подготовка (ОФП)	82	6	2	8		4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	6		6		6	2		8	10	
2 Специальная физическая подготовка (СФП)	50	5		5		5		5		5		5		5		5		5		5					
3 Техническая подготовка	97	7	2	9		9		9		9		9		9		9		9		9		3	4		
4 Тактическая подготовка	25	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		3	2		
5 Теоретическая подготовка	15	1		2		1		1		3		2		1		2		2		2					
6 Психологическая подготовка	15	1	1		1		1		1	1		1		1		1		1		1		2	2		
7 Участие в спортивных соревнованиях	18					4		4		4		4		4						2					
8 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3																3							
9 Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1														1									
10 Восстановительные мероприятия	2											1								1					
Общее количество часов в год	312	26	5	26	1	26	2	26	2	28	2	24	2	26		26		28		26	2		16	18	

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный этап - 1 (10 часов)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ИО КК СШ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова

« 28.07 » 2023 г.

Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам																		
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август							
Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР)	468/52	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР					
Практика																				
1 Общая физическая подготовка (ОФП)	114	10		7		13		10		13		7		10		4	10			
2 Специальная физическая подготовка (СФП)	102	10		8		12		10		12		8		10		12	2			
3 Техническая подготовка	138	12		11		12		11		12		12		12		12	8			
4 Тактическая подготовка	52	4		4		5		5		5		5		5		7	3			
5 Теоретическая подготовка	16	1		1				1		2						2	5			
6 Психологическая подготовка	16	1		1		1		1		1		1		2		2				
7 Участие в спортивных соревнованиях	46			12				5				12		5						
8 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	5												5						
9 Инструкторская практика	8	1		1				1		1				1		1				
10 Судейская практика	8					1		1		1				1		2				
11 Медицинские, медико-биологические мероприятия	5											3								
12 Восстановительные мероприятия	5					2								3						
Общее количество часов в год	520	44	4	44	4	44	4	44	4	44	4	44	4	44	4	44	4	46	16	28

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

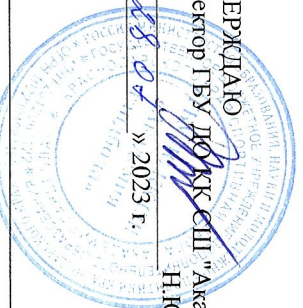
Тренировочный этап – 2, 3 (12 часов)

« 18.07 » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова



Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам																							
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август	
		УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР
Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР)	562/62																								
Практика																									
1 Общая физическая подготовка (ОФП)	138	13		12		10		14		14		11		13		13		12		10		6		10	
2 Специальная физическая подготовка (СФП)	128	12		12		10		13		13		12		12		12		12		12				8	
3 Техническая подготовка	162	14		16		16		16		16		16		16		16		10		16		11		2	
4 Тактическая подготовка	62	6		6		6		6		8		7		6		5		4		6				2	
5 Теоретическая подготовка	18					2		2		2		2		2		2		2		2		2			
6 Психологическая подготовка	18	2		2		2		1		3		2		2		2		2							
7 Участие в спортивных соревнованиях	56	7				10		4				4		10				14		7					
8 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12			6										6											
9 Инструкторская практика	9		3			3														3					
10 Судейская практика	9					2		2		2		2		1											
11 Медиппинские, медико-биологические мероприятия	6		3													3									
12 Восстановительные мероприятия	6		1			1		1		1		1						1							
Общее количество часов в год	624	54	7	54	5	54	8	54	5	54	3	52	4	56	3	54	5	54	3	54		19		22	



Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам																							
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август	
		УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР
Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР)	666/166																								
Практика																									
1 Общая физическая подготовка (ОФП)	184	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	14	4	12	10
2 Специальная физическая подготовка (СФП)	158	15	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	4	12	4	13	2	10	1	10	1	20	8	5	8
3 Техническая подготовка	208	18	1	18	2	18	2	18	2	18	2	14	2	18	2	14	2	14	2	14	2	18		19	8
4 Тактическая подготовка	84	8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		4	
5 Теоретическая подготовка	26	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2			
6 Психологическая подготовка	26	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		6	
7 Участие в спортивных соревнованиях	90			10		12		12		12		12		10		12		10		10					
8 Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	6								4								6							
9 Инструкторская практика	12	1	1		2					2				2		1			1						
10 Судейская практика	12			2					2					2		2			2						
11 Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		2							2				2					2						
12 Восстановительные мероприятия	8		2							2				2					2						
Общее количество часов в год	832	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	64	12	46	26

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Этап совершенствования  
спортивного мастерства – 20 часов

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола"  
Н.Ю. Анисимова

« 28 07 » 2023 г.



Содержание занятий	Всего часов	Количество часов по месяцам												Итого	Итого															
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль				Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август				
		УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР	УТ	СР					
Учебно-тренировочная (УТ) / самостоятельная работа (СР)	832/208																													
Практика																														
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	176	10	3	10	3	10	10	3	10	3	10	10	3	10	5	10	10	3	10	3	10	10	3	10	3	10	25	20	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	208	20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		8	
3	Техническая подготовка	198	15		19		19		19		19		19		19		19		19		19		19		15		15			
4	Тактическая подготовка	124	11		14		16		14		16		14		14		14		14		14		11							
5	Теоретическая подготовка	52		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4	6		6	
6	Психологическая подготовка	52	5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	2	2	
7	Участие в спортивных соревнованиях	132	10		12		10		12		10		12		12		12		12		12		10		30				2	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	9																			9								
9	Инструкторская практика	20		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2				
10	Судейская практика	20		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2				
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	2		2	
12	Восстановительные мероприятия	20		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2				
	Общее количество часов в год	1040	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	15	80	53	32	8

Ст. инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова