

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО КК СШ

«Академия гандбола»

Н.Ю. Анисимова

Учебный план ГБУ ДО КК СШ «Академия гандбола» на 2023/2024 уч. год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП		УТЭ					ССМ
		1	2	1	2	3	4	5	3
		Недельная нагрузка (час)							
		6	10	12	12	16	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)							
		2	2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		16-25	12-20					5-10	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	94	82	114	138	138	184	184	176
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	50	102	128	128	158	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	18	46	56	56	90	90	132
4.	Техническая подготовка	103	97	138	162	162	208	208	198
5.	Тактическая подготовка	25	25	52	62	62	84	84	124
6.	Теоретическая подготовка	15	15	16	18	18	26	26	52
7.	Психологическая подготовка	15	15	16	18	18	26	26	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	10	12	12	16	16	18
9.	Инструкторская практика	-	-	8	9	9	12	12	20
10.	Судейская практика	-	-	8	9	9	12	12	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	6	6	8	8	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	5	6	6	8	8	20
Общее количество часов в год		312	312	520	624	624	832	832	1040

Старший инструктор-методист

Е.Ю. Барсукова