

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
 И.С. Данилова



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
 гандболу на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	0	10	10	10	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	0	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп ( человек)							
15	15	0	12	12	12	12	12		
1.	Общая физическая подготовка	83	82	0	114	114	114	120	120
2.	Специальная физическая подготовка	40	37	0	73	73	73	138	138
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	26	26	26	35	35
4.	Техническая подготовка	70	71	0	114	114	114	140	140
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	68	68	0	110	110	110	130	130
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	25	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	22	0	30	30	30	40	40
8.	Интегральная подготовка	32	32	0	47	47	47	100	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>