



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

И.С.Данилова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

ГАНДБОЛ на 2025-2026 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
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	0	12	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия						
		2	2	0	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		16-32	16-32	0	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	98	76	0	122	122	122	142
2.	Специальная физическая подготовка	52	50	0	140	140	140	156
3.	Спортивные соревнования	0	24	0	24	24	24	30
4.	Техническая подготовка	106	96	0	186	186	186	212
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	56	0	108	108	108	124
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	20	20	20	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	0	24	24	24	36
Общее количество часов в год		312	312	0	624	624	624	728

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.