

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

" " \_\_\_\_\_ М.А.Тюрин  
2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гандбол на 2023 - 2024 учебный год**



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	10	10	10	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		16	16	0	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	94	78		124	93	93	135	135
2.	Специальная физическая подготовка	56	56		123	115	115	142	142
3.	Спортивные соревнования	0	12		36	52	52	87	87
4.	Техническая подготовка	102	93		124	140	140	179	179
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	62		98	95	95	131	131
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0		5	5	5	29	29

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11		10	20	20	25	25
	<b>ИТОГО часов</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>