

«Утвержден»:



ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебных часов по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Разделы		Расчет учебных часов по группам						
этапы		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
количество часов		4,5 час	6 час	10 час	10 час	12 час	14 час	14 час
Количество обучающихся		16 чел	16 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел	12 чел.
1.	Общая физическая подготовка	75	87	125	125	113	131	131
2.	Специальная физическая подготовка	42	56	83	83	131	153	153
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	19	52	52	75	87	87
4.	Техническая подготовка	75	94	146	146	150	175	175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	53	94	94	112	131	131
6.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	2	3	10	10	25	29	29
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	18	22	22
	Общее количество часов в год	234 час.	312 час.	520 час.	520 час.	624 час.	728 час.	728 час.
8	Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	4	5	5
9	Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	208	260	260