«Утвержден»:
решением педагогического совета № 1
от «31» августа 2023 года
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР
Н.Г. Федотова
«___» _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ 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 Из них:	**234 час.**	**312 час.**	**520 час.**	**520 час.**	**624 час.**	**728 час.**	**728 час.**
	Учебно-тренировочные занятия	**207**	**276**	**460**	**460**	**552**	**647**	**647**
	Самостоятельная работа	**27(4,5 час)**	**36**	**60**	**60**	**72**	**81**	**81**
8	Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	4	5	5