

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО
 СШОР №10 «Олимп»
 _____/О.В. Малахов/
 «_____» _____ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе
 спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»
 на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)									
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Год обучения									
		1	2	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп									
		16-32		12-24					5-10		5-10
		Количество часов в неделю									
		4,5	6	10	12	12	14	16	20	22	24
1.	Общая физическая подготовка	68	82	114	138	138	160	184	176	194	200
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	102	128	128	138	158	208	229	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	18	46	56	56	73	90	132	149	200
4.	Техническая подготовка	77	97	138	162	162	182	208	198	217	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	55	84	98	98	124	136	228	240	262
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	16	18	18	22	24	40	46	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	20	24	24	29	32	58	69	112
Всего часов за 52 недели:		234	312	520	624	624	728	832	1040	1144	1248