

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 13 по
гандболу г. Челябинска

_____ А. С. Иванов

28.03.2023 г.

Годовой план график распределения учебно-тренировочных часов на этапе начальной подготовки **1-го года обучения**
(группы НП-1 – 6 часов в неделю)

№ п/п	Вид подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	44
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90
5	Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	8
6	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
7	Психологическая подготовка	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
10	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
Всего часов		26	27	26	26	25	26	26	24	27	26	26	27	312

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 13 по
гандболу г. Челябинска

_____ А. С. Иванов

28.03.2023 г.

Годовой план график распределения учебно-тренировочных часов на этапе начальной подготовки **2-го года обучения**
(группы НП-2 – 8 часов в неделю)

№ п/п	Вид подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	9	10	10	9	9	10	10	10	116
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в соревнованиях	0	0	4	0	4	0	0	0	0	4	0	4	16
4	Техническая подготовка	9	9	12	10	12	9	9	9	9	12	10	12	122
5	Тактическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42
6	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
7	Психологическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
10	Восстановительные мероприятия	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	4
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
Всего часов		33,5	32,5	38,5	33,5	38,5	32,5	31,5	30,5	31,5	38,5	34,5	40,5	416

УТВЕРЖДАЮ:Директор МБУ ДО СШ № 13 по
гандболу г. Челябинска

_____ А. С. Иванов

28.03.2023 г.

Годовой план график распределения учебно-тренировочных часов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **1-го, 2-го года обучения** (группы УТГ-1, УТГ-2 – 10 часов в неделю)

№ п/п	Вид подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Участие в соревнованиях	0	0	6	0	6	6	0	0	0	0	6	0	24
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
7	Психологическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	30
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
10	Восстановительные мероприятия	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	6
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	6
Всего часов		43	41	46	41	48	47	42	40	41	41	48	42	520

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 13 по
гандболу г. Челябинска

_____ А. С. Иванов

28.03.2023 г.

Годовой план график распределения учебно-тренировочных часов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **3-го года обучения** (группы УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5 – 12 часов в неделю)

№ п/п	Вид подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	12	10	12	10	10	10	10	124
2	Специальная физическая подготовка	9	10	9	9	9	10	9	10	9	9	10	9	112
3	Участие в соревнованиях	4	4	6	4	6	6	0	0	4	4	6	6	50
4	Техническая подготовка	13	14	14	14	14	13	13	13	13	14	14	13	162
5	Тактическая подготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	6	7	6	7	76
6	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
7	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	40
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	18
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	8
10	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	6
Всего часов		52,5	41	46	41	48	47	42	40	41	41	48	42	624

УТВЕРЖДАЮ