

«Утверждаю»

Директор
МБУ ДО СШОР по гандболу
г. Ставрополя им. ЗТР В.Лаврова
И.Ф. Фиев
«17» февраля 2023года



Годовой учебно-тренировочный план МБУ ДО СШОР по гандболу г. Ставрополя на 2023год

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16-25		12-24		5-10	5-10
		1.	Общая физическая подготовка	26-32%	22-28%	18-24%	18-24%
2.	Специальная физическая подготовка	14-18%	14-18%	16-21%	16-21%	17-21%	17-21%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-6%	7-10%	7-12%	10-14%	10-18%
4.	Техническая подготовка	32-34%	30-32%	26-28%	24-26%	18-20%	14-16%
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	13-20%	13-20%	14-18%	14-18%	17-23%	17-23%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3%	2-4%	2-4%	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3%	1-3%	2- 4%	2- 4%	4- 6%	8- 10%
8.	Самостоятельная подготовка	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664