



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
в МБУ ДО СШ №18 г. Сочи**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)									
		НП-1		НП-2		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Часов в неделю	4,5		6		10		10		10		14		14	
2.	Наполняемость групп (чел.)	16-32		16-32		12-32		12-32		12-32		12-32		12-32	
3.	Общая физическая подготовка	72	26-32	78	22-28	115	18-24	115	18-24	115	18-24	165	18-24	165	18-24
4.	Специальная физическая подготовка	40	14-18	52	14-18	100	16-21	100	16-21	100	16-21	145	16-21	145	16-21
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	7-10	45	7-10	45	7-10	45	7-10	75	7-12	75	7-12
6.	Техническая подготовка	79	32-34	100	30-32	141	26-28	141	26-28	141	26-28	181	24-26	181	24-26
7.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	39	13-20	61	13-20	89	14-18	89	14-18	89	14-18	122	14-18	122	14-18
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15	1-3	15	1-3	15	1-3	20	2-4	20	2-4
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	1-3	6	1-3	15	2-4	15	2-4	15	2-4	20	2-4	20	2-4
10.	Итого (ч)*	234	100	312	100	520	100	520	100	520	100	728	100	728	100

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.



СШ №18
г. Сочи

20 Г

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	2,6	5	2,1	5	2,1	6	2,6	6	2,6	6	2,6	8	3,4	8	3,4	6	2,6	5	2,1	6	2,6	5	2,1	72	31
2	Специальная физическая подготовка	3	1,3	4	1,7	3	1,3	4	1,7	4	1,7	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	4	1,7	3	1,3	3	1,3	40	17
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	7	3,0	7	3,0	7	3,0	8	3,4	7	3,0	5	2,1	5	2,1	5	2,1	6	2,6	7	3,0	8	3,4	7	3,0	79	34
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	1,3	4	1,7	4	1,7	4	1,7	4	1,7	2	0,9	2	0,9	2	0,9	4	1,7	4	1,7	3	1,3	3	1,3	39	17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	1	0,4	-	-	1	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,4	-	-	1	0,4	-	-	4	2
8	Итого (ч)*	16	8,2	21	8,9	21	8,1	22	9,8	20	9,0	19	6,9	18	7,7	18	7,7	21	8,6	23	8,5	21	9,0	19	7,7	234	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурицкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
2-ой год обучения (НП-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	1,9	5	1,6	6	1,9	6	1,9	6	1,9	7	2,2	8	2,6	8	2,6	6	1,9	6	1,9	7	2,2	7	2,2	78	25
2	Специальная физическая подготовка	4	1,3	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	4	1,3	3	1,0	5	1,6	5	1,6	4	1,3	4	1,3	52	17
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	0,6	2	0,6	-	-	-	-	3	1,0	-	-	-	-	-	-	4	1,3	-	-	4	1,3	15	5
4	Техническая подготовка	9	2,9	8	2,6	8	2,6	9	2,9	9	2,9	8	2,6	7	2,2	8	2,6	9	2,9	8	2,6	9	2,9	8	2,6	100	32
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	1,9	5	1,6	5	1,6	6	1,9	5	1,6	4	1,3	3	1,0	3	1,0	7	2,2	5	1,6	7	2,2	5	1,6	61	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	-	-	2	0,6	-	-	-	-	-	-	2	0,6	-	-	-	-	2	0,6	-	-	6	2
8	Итого (ч)*	25	8	24	7,7	26	8,3	28	8,9	25	8,0	26	8,4	22	7,1	24	7,8	27	8,6	28	9	29	9,2	28	9	312	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
1-ый год обучения (УТЭ-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	12	2,3	12	2,3	10	1,9	9	1,7	9	1,7	9	1,7	10	1,9	115	22
2	Специальная физическая подготовка	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	7	1,4	7	1,4	7	1,4	8	1,5	9	1,7	8	1,5	9	1,7	100	19
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	1,5	8	1,5	7	1,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1,5	8	1,5	6	1,1	45	9
4	Техническая подготовка	14	2,7	11	2,1	11	2,1	11	2,1	13	2,5	11	2,1	11	2,1	11	2,1	14	2,7	11	2,1	11	2,1	12	2,3	141	27
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10	1,9	9	1,7	9	1,7	8	1,5	7	1,4	4	0,8	4	0,8	4	0,8	10	1,9	8	1,5	8	1,5	8	1,5	89	17
6	Инструкторская и судейская практика	1	0,1	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,4	2	0,4	2	0,4	2	0,4	1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	15	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	1	0,1	1	0,1	2	0,4	2	0,5	1	0,2	-	-	-	-	2	0,4	1	0,1	3	0,6	2	0,4	15	3
8	Итого (ч)*	42	8,0	48	9,1	48	9,1	47	9,1	41	8,3	37	7,2	36	7,0	34	6,6	44	8,4	47	8,8	48	9,2	48	9,1	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
2-ой год обучения (УТЭ-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	12	2,3	12	2,3	10	1,9	9	1,7	9	1,7	9	1,7	10	1,9	115	22
2	Специальная физическая подготовка	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	7	1,4	7	1,4	7	1,4	8	1,5	9	1,7	8	1,5	9	1,7	100	19
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	1,5	8	1,5	7	1,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1,5	8	1,5	6	1,1	45	9
4	Техническая подготовка	14	2,7	11	2,1	11	2,1	11	2,1	13	2,5	11	2,1	11	2,1	11	2,1	14	2,7	11	2,1	11	2,1	12	2,3	141	27
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10	1,9	9	1,7	9	1,7	8	1,5	7	1,4	4	0,8	4	0,8	4	0,8	10	1,9	8	1,5	8	1,5	8	1,5	89	17
6	Инструкторская и судейская практика	1	0,1	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,4	2	0,4	2	0,4	2	0,4	1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	15	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	1	0,1	1	0,1	2	0,4	2	0,5	1	0,2	-	-	-	-	2	0,4	1	0,1	3	0,6	2	0,4	15	3
8	Итого (ч)*	42	8,0	48	9,1	48	9,1	47	9,1	41	8,3	37	7,2	36	7,0	34	6,6	44	8,4	47	8,8	48	9,2	48	9,1	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
3-ий год обучения (УТЭ-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	12	2,3	12	2,3	10	1,9	9	1,7	9	1,7	9	1,7	10	1,9	115	22
2	Специальная физическая подготовка	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	7	1,4	7	1,4	7	1,4	8	1,5	9	1,7	8	1,5	9	1,7	100	19
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	1,5	8	1,5	7	1,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1,5	8	1,5	6	1,1	45	9
4	Техническая подготовка	14	2,7	11	2,1	11	2,1	11	2,1	13	2,5	11	2,1	11	2,1	11	2,1	14	2,7	11	2,1	11	2,1	12	2,3	141	27
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10	1,9	9	1,7	9	1,7	8	1,5	7	1,4	4	0,8	4	0,8	4	0,8	10	1,9	8	1,5	8	1,5	8	1,5	89	17
6	Инструкторская и судейская практика	1	0,1	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,4	2	0,4	2	0,4	2	0,4	1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	15	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	1	0,1	1	0,1	2	0,4	2	0,5	1	0,2	-	-	-	-	2	0,4	1	0,1	3	0,6	2	0,4	15	3
8	Итого (ч)*	42	8,0	48	9,1	48	9,1	47	9,1	41	8,3	37	7,2	36	7,0	34	6,6	44	8,4	47	8,8	48	9,2	48	9,1	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
4-ый год обучения (УТЭ-4)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	15	2,0	14	1,9	13	1,8	13	1,8	15	2,0	14	1,9	14	1,9	13	1,8	15	2,0	13	1,8	13	1,8	13	1,8	165	23
2	Специальная физическая подготовка	12	1,7	13	1,8	12	1,7	12	1,7	12	1,7	11	1,5	11	1,5	11	1,5	13	1,8	13	1,8	12	1,7	13	1,8	145	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	0,3	14	1,9	12	1,7	11	1,5	6	0,8	3	0,4	-	-	-	-	7	1,0	6	0,8	8	1,0	6	0,8	75	10
4	Техническая подготовка	18	2,5	16	2,2	17	2,3	17	2,3	18	2,5	10	1,4	10	1,4	8	1,0	16	2,2	17	2,3	17	2,3	17	2,3	181	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	11	1,5	11	1,5	12	1,7	12	1,7	9	1,2	8	1,0	8	1,0	7	0,9	10	1,4	12	1,7	11	1,5	11	1,5	122	17
6	Инструкторская и судейская практика	3	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,6	3	0,4	3	0,4	-	-	3	0,4	2	0,3	2	0,3	20	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	0,1	2	0,3	2	0,3	1	0,1	2	0,3	2	0,3	1	0,1	2	0,3	1	0,1	2	0,3	3	0,4	1	0,1	20	3
8	Итого (ч)*	62	8,5	70	9,6	68	9,5	66	9,1	62	8,5	52	7,1	47	6,3	44	5,9	62	8,5	66	9,1	66	9,0	63	8,6	728	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
5-ый год обучения (УТЭ-5)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	15	2,0	14	1,9	13	1,8	13	1,8	15	2,0	14	1,9	14	1,9	13	1,8	15	2,0	13	1,8	13	1,8	13	1,8	165	23
2	Специальная физическая подготовка	12	1,7	13	1,8	12	1,7	12	1,7	12	1,7	11	1,5	11	1,5	11	1,5	13	1,8	13	1,8	12	1,7	13	1,8	145	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	0,3	14	1,9	12	1,7	11	1,5	6	0,8	3	0,4	-	-	-	-	7	1,0	6	0,8	8	1,0	6	0,8	75	10
4	Техническая подготовка	18	2,5	16	2,2	17	2,3	17	2,3	18	2,5	10	1,4	10	1,4	8	1,0	16	2,2	17	2,3	17	2,3	17	2,3	181	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	11	1,5	11	1,5	12	1,7	12	1,7	9	1,2	8	1,0	8	1,0	7	0,9	10	1,4	12	1,7	11	1,5	11	1,5	122	17
6	Инструкторская и судейская практика	3	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,6	3	0,4	3	0,4	-	-	3	0,4	2	0,3	2	0,3	20	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	0,1	2	0,3	2	0,3	1	0,1	2	0,3	2	0,3	1	0,1	2	0,3	1	0,1	2	0,3	3	0,4	1	0,1	20	3
8	Итого (ч)*	62	8,5	70	9,6	68	9,5	66	9,1	62	8,5	52	7,1	47	6,3	44	5,9	62	8,5	66	9,1	66	9,0	63	8,6	728	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*