




Директор ГБПОУ «КОРПК»

 Гончарова С.Ю.
« ____ » августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**52 недели учебно-тренировочных занятий на 2023 - 2024 учебный год
по виду спорта «Гандбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах	
		18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	4
1.	Общая физическая подготовка	200	156
2.	Специальная физическая подготовка	178	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	98	116
4.	Техническая подготовка	216	208
5.	Тактическая подготовка	48	79
6.	Теоретическая подготовка	48	79
7.	Психологическая подготовка	48	81
8.	Инструкторская практика	16	20
9.	Судейская практика	16	21
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	68	62
Общее количество часов в год		936	1040