

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А.»
/Гончарова С.Ю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
52 недели учебно-тренировочных занятий на 2025 – 2026 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	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	4	4
1.	Общая физическая подготовка	200	156	250
2.	Специальная физическая подготовка	178	218	299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	98	116	175
4.	Техническая подготовка	216	208	200
5.	Тактическая подготовка	48	79	83
6.	Теоретическая подготовка	48	79	83
7.	Психологическая подготовка	48	81	83
8.	Инструкторская практика	16	20	12
9.	Судейская практика	16	21	13
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	68	62	50
Общее количество часов в год		936	1040	1248