

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР  
 Кировского района Санкт-Петербурга



— Ю.И.Нестеров  
 20\_\_ года

**Учебный план**  
 по гандболу СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района  
 на 2016-2017 учебный год

Этапы подготовки	Кол-во часов в неделю	Виды подготовки											Всего за год	
		Теоретическая	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Контрольные испытания	ДОЛ; УТС	За 46 недель	За 52 недели
НП-1 (до 1-ого года)	6	10	60	40	78	30	5	-	-	-	8	36	276	312
НП-2 (свыше 2-х лет)	9	24	93	56	81	54	60	30	-	-	16	54	414	468
Тренировочный (ТЭ) (до 2-х лет)	12	32	103	78	95	73	70	36	49	-	16	72	552	624
Тренировочный (ТЭ) (свыше 2-х лет)	18	46	133	126	124	115	106	80	54	20	24	108	828	936
Совершенствование спортивного мастерства (СС-1) (до 2-х лет)	24	100	147	155	137	145	112	112	85	85	26	144	1104	1248
Совершенствование спортивного мастерства (СС-2) (свыше 2-х лет)	28	160	130	170	140	178	140	140	140	50	40	168	1288	1456
Высшего спортивного мастерства	32	170	155	190	160	230	150	150	160	67	40	192	1472	1664