

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 13 «АЛИСА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Адрес: 450073, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Юрия Гагарина, д.24/3,  
Тел: 8(347)236-63-10, E-mail: [sportsch13@ufanet.ru](mailto:sportsch13@ufanet.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Муниципального автономного учреждения  
«Спортивная школа № 13 «Алиса»  
городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан



А.Р. Сакаев

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Гандбол»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 декабря 2022 года № 902 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 года № 1146)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Уфа, 2023 год

## **Содержание:**

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3. Система контроля
4. Рабочая программа по виду спорта гандбол
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта гандбол
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
7. Перечень информационного обеспечения

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гандболу, пляжному гандболу с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 декабря 2022 года № 902 (далее – ФССП). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «гандбол»:

на этапе начальной подготовки – 2 года;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Определяет основные направления и условия спортивной подготовки гандболистов в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа № 13 «Алиса» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка резервов высококвалифицированных спортсменов, оптимизация и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, подготовка грамотных спортсменов, досконально знающих правила гандбола, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей.

## **II. Характеристика вида спорта гандбол и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью. Суть игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мячей в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мячей в свои ворота.

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника.

Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому спортсменам на учебно-

тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техники владения мячом. Игра в гандбол проходит в сложной игровой обстановке, где различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей в нападение.

При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяла бы затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам.

При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.

В игре часто бывает, когда команда, владеющая мячом, теряет его. В этом случае все без исключения, должны быстро возвратиться на свою половину площадки и организовать защиту ворот. Для этого они должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапно менять направление бега, стремительно пробегать короткие отрезки.

Основу игры составляют: передача мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и в движении; ловля мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком о площадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорного положения; заслоны и обманные действия с мячом и без него; бег с короткими, но быстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и поворотами; прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловли высоко летящего мяча; кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны.

Игра в гандбол проводится на прямоугольной площадке длиной 40 м, шириной 20м.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки гандболистов и содействует реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города и Российской Федерации. В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных гандболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основные принципы:

системность предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля.

преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки,

индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Конечной целью учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели учебно-тренировочного процесса, основными задачами являются:

- всестороннее развитие физических способностей;

- достижение максимально высоких спортивных результатов;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;

- повышение функциональных возможностей организма определяющих успех спортсмена в гандболе;

- развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;

- осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности; достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, совершенствование спортивного мастерства;

Спортивная подготовка гандболистов проводится в несколько этапов:

Обучающиеся, распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Общая направленность многолетней подготовки юных гандболистов:

- использование подвижных игр на первом этапе подготовки

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам гандбола;

- переход от освоения приемов игры и тактическим действиям к их совершенствованию.

- постепенное прибавление вариативности выполнения приемов игры и многообразия взаимодействий с партнерами;

- увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок;

- использование восстановительных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление на указанный этап подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, (не более 2 лет подряд) предъявляемые Программой требования, отчисляются из Спортивной школы или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно. Лица, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета и при разрешении врача.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                                      | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп                            |                                                          |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                    |                                                                | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Максимальное в соответствии с положением об оплате труда |
| Этап начальной подготовки                                        | До года                                            | 8                                                              | 16                                             | 20                                                       |
|                                                                  | Свыше года                                         |                                                                |                                                | 16                                                       |
| Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До трех лет                                        | 10                                                             | 12                                             | 14                                                       |
|                                                                  | Свыше трех лет                                     |                                                                |                                                | 12                                                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                    | Без ограничений                                    | 15                                                             | 5                                              | 7                                                        |
| Этап высшего спортивного мастерства                              | Без ограничений                                    | 16                                                             | 5                                              | 6                                                        |

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

| Виды спортивной подготовки иные мероприятия                                                  | Этапы и годы спортивной 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 |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                                                              | 26-32                              | 22-28      | 20-22                                                     | 18-24          | 14-18                                         | 14-18                               |
| Специальная физическая подготовка (%)                                                        | 14-18                              | 14-18      | 16-21                                                     | 16-21          | 17-21                                         | 17-21                               |
| Участие в спортивных соревнованиях(%)                                                        | -                                  | 4-6        | 7-10                                                      | 7-12           | 10-14                                         | 10-18                               |
| Техническая подготовка (%)                                                                   | 32-34                              | 30-32      | 26-28                                                     | 24-26          | 18-20                                         | 14-16                               |
| Теоретическая, Тактическая, Психологическая подготовка (%)                                   | 13-20                              | 13-20      | 14-18                                                     | 14-18          | 17-23                                         | 17-23                               |
| Инструкторская и судейская практика(%)                                                       | -                                  | -          | 1-3                                                       | 2-4            | 2-4                                           | 2-4                                 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            | 4-6                                           | 8-10                                |

## Объем программы

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной 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 |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8          | 10-14                                                     | 14-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 520 -728                                                  | 728 - 936      | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

Каждый обучающийся обязан в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными гандболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий гандболом.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных гандболистов.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

В современном гандболе многие компоненты, из которых складывается учебно-тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя

увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации учебно-тренировочного процесса и методов в подготовке гандболистов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным гандболистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для обучающихся спортивных школ мало привлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. По этому цель состоит в том, чтобы дать необходимые знания молодым тренера-преподавателям и игрокам для самостоятельных тренировок.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

### **Общие требования к технике безопасности**

К занятиям по гандболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия гандболом проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

### **Требования к технике безопасности перед началом и во время занятия**

Перед началом тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать тренировку или игру только по сигналу (команде) тренера-преподавателя. Строго выполнять правила проведения тренировки. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, тщательно проветрить спортзал.

### **Требования к технике безопасности при проведении спортивных**

### **соревнований**

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

### **Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований**

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи.

После окончания соревнований убрать в отведённое место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и(или) соревнованиях.

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                              | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |     |                                     |      | Оптимальное число участников                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                    | ЭНП                                                                                                                                                                                                           | УТЭ | ЭССМ                                | ЭВСМ |                                                                                            |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |     |                                     |      |                                                                                            |
| 1.1.                                                                         | По подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -   | 21                                  | 21   | Определяется Спортивной школой                                                             |
| 1.2.                                                                         | По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14  | 18                                  | 21   |                                                                                            |
| 1.3.                                                                         | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям                                 | -                                                                                                                                                                                                             | 14  | 18                                  | 18   |                                                                                            |
| 1.4.                                                                         | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14  | 14                                  | 14   |                                                                                            |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |     |                                     |      |                                                                                            |
| 2.1.                                                                         | По общей физической и(или) специальной физической подготовке                       | -                                                                                                                                                                                                             | 14  | 18                                  | 18   | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе              |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                      | -                                                                                                                                                                                                             | -   | До 10 суток                         |      | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях           |
| 2.3.                                                                         | Для комплексного медицинского обследования                                         | -                                                                                                                                                                                                             | -   | До 3 суток, но не более 2 раз в год |      | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                             | До 21 дня, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                            |     | -                                   |      | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

|      |                                               |   |            |                                   |
|------|-----------------------------------------------|---|------------|-----------------------------------|
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |
|------|-----------------------------------------------|---|------------|-----------------------------------|

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                                  |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                      | Свыше трех лет | Весь период                                   | Весь период                         |
| Контрольные                  | -                                  | 2          | 2                                                                | 2              | 4                                             | 4                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1                                                                | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1                                                                | 1              | 1                                             | 2                                   |
| Всего игр                    | -                                  | 14         | 20                                                               | 26             | 30                                            | 30                                  |

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

- Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гандбол»;
- Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;
- Выполнение плана спортивной подготовки;
- Прохождение предварительного соревновательного отбора;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШ на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.
- Календарный план спортивных мероприятий СШ ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Федерации гандбола России, Календаря спортивных мероприятий Министерства спорта Республики Башкортостан, Спортивной Федерации

гандбола Республики Башкортостан, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год.

– Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

**Годовой учебно-тренировочный план**

| Этапы и годы подготовки                                                     |                                                   |                           |            |                                                                  |                |     |                                               |     |  |                                     |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----------------------------------------------|-----|--|-------------------------------------|--|--|--|
| п/п                                                                         | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этап начальной подготовки |            | Учебно-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                                                  |                                                   |                           |            |                                                                  |                |     |                                               |     |  |                                     |  |  |  |
|                                                                             |                                                   | 6                         | 8          | 10                                                               | 14             | 18  | 20-24                                         |     |  | 24-32                               |  |  |  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                                   |                           |            |                                                                  |                |     |                                               |     |  |                                     |  |  |  |
|                                                                             |                                                   | 2                         | 2          | 3                                                                | 3              | 3   | 4                                             |     |  | 4                                   |  |  |  |
| Наполняемость групп (человек)                                               |                                                   |                           |            |                                                                  |                |     |                                               |     |  |                                     |  |  |  |
|                                                                             |                                                   | 16                        |            | 12-14                                                            |                | 12  |                                               | 5-7 |  | 5-6                                 |  |  |  |
| 1.                                                                          | Общая физическая подготовка                       | 99                        | 116        | 114                                                              | 175            | 215 | 187                                           |     |  | 200                                 |  |  |  |
| 2.                                                                          | Специальная физическая подготовка                 | 44                        | 74         | 104                                                              | 153            | 196 | 218                                           |     |  | 262                                 |  |  |  |
| 3.                                                                          | Участие в спортивных соревнованиях                | -                         | 16         | 47                                                               | 73             | 94  | 146                                           |     |  | 199                                 |  |  |  |
| 4.                                                                          | Техническая подготовка                            | 106                       | 133        | 146                                                              | 204            | 243 | 208                                           |     |  | 200                                 |  |  |  |
| 5.                                                                          | Тактическая подготовка                            | 19                        | 23         | 31                                                               | 34             | 50  | 72                                            |     |  | 87                                  |  |  |  |
| 6.                                                                          | Теоретическая подготовка                          | 19                        | 23         | 31                                                               | 34             | 50  | 72                                            |     |  | 87                                  |  |  |  |
| 7.                                                                          | Психологическая подготовка                        | 19                        | 23         | 31                                                               | 34             | 50  | 72                                            |     |  | 87                                  |  |  |  |
| 8.                                                                          | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                         | 4          | 4                                                                | 4              | 6   | 8                                             |     |  | 10                                  |  |  |  |
| 9.                                                                          | Инструкторская практика                           | -                         | -          | 2                                                                | 3              | 8   | 10                                            |     |  | 12                                  |  |  |  |
| 10.                                                                         | Судейская практика                                | -                         | -          | 2                                                                | 3              | 8   | 10                                            |     |  | 12                                  |  |  |  |
| 11.                                                                         | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2                         | 4          | 4                                                                | 4              | 6   | 10                                            |     |  | 12                                  |  |  |  |
| 12.                                                                         | Восстановительные мероприятия                     | -                         | -          | 4                                                                | 7              | 10  | 27                                            |     |  | 80                                  |  |  |  |
| Общее количество часов в год                                                |                                                   | 312                       | 416        | 520                                                              | 728            | 936 | 1040                                          |     |  | 1248                                |  |  |  |

## **Цикличность учебно-тренировочного процесса**

Цикличность учебно-тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц учебно-тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного учебно-тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

## **Структура годичных и многолетних циклов**

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

### **Подготовительный период**

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение

объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечения развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, неприменяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала не только по годам, этапам и недельным микроциклам, но и основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макро цикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для старших гандболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и во время каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, пред соревновательными и соревновательными. Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных- увеличивается объём упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в пред соревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

Ниже представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

### **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки**

Общеподготовительные:1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные:12-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Предсоревновательные:17 и 18, 29 и 30, 38 и 39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (1ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные:19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными занятиями.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов первого года в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

Общеподготовительные:1-9, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные:10-13, 20-23, 24-27, 35-36. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5 ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Предсоревновательные:14-18, 28-30, 37-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные:19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов второго года в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

Общеподготовительные: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) – физическая подготовка; 2-е занятие (1,5ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1,5ч.) – техническая подготовка. 2-е занятие (1,5ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные:5-6, 14-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день.1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Предсоревновательные: 7-8,17-18, 29-30, 38-39. Направленность занятий в микроцикле. 1-й день;1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая.;2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные:19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов третьего года в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

Общеподготовительные:1-3, 10-13, 20-24, 32-35. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости; 2-е занятие (2ч.)техничко-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) – совершенствование качеств, необходимых для броска. 2-е занятие (2ч.) технико - тактическая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные:4-6, 14-16, 25-28, 36-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-й день совершенствование ловкости (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (1ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2 ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день. 1-е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Предсоревновательные:7 и 8,17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2ч.). 3-й день.1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2 ч.)индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1ч.) восстановительные мероприятия. 5-й день. 1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка, 2-е занятие

(1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 42. Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов  
четвертого года в учебно-тренировочных группах  
(этап спортивной специализации)**

Общеподготовительные: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2 ч.). 7-й день отдых.

Предсоревновательные: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2 ч.). 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 42. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов пятого года в  
учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

Обще-подготовительные: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка

(2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Предсоревновательные: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов группах спортивного совершенствования**

Общеподготовительные: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) физическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Предсоревновательные: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- анализ и принятие решений в игровых ситуациях.</li> </ul>           | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- формирование ответственности за построение тренировочного процесса.</li> </ul> | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>                                                                                                                                                                              |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p> | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 3.1. | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>                                                                                                                                                                            | В течение года |
| 3.2. | <p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных</p>                                                                                                                                                                                         | В течение года |

|      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                           | праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

#### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                          | Сроки проведения | Ответственные за проведение мероприятия                      |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                             | январь           | Лица проходящие спортивную подготовку                        |
|                                                           | Теоретическое занятие<br>Ценности спорта.<br>Честная Игра                                                                                   | март             | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе        |
|                                                           | Веселые старты<br>Чистая Игра                                                                                                               | июнь-август      | Тренеры                                                      |
|                                                           | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                              | ежемесячно       | Тренеры                                                      |
|                                                           | Антидопинговая викторина<br>Играй честно                                                                                                    | по назначению    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
|                                                           | Родительское собрание<br>Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры                                                     | май<br>сентябрь  | Тренеры отделений                                            |
|                                                           | Семинар<br>«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | по назначению    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                             | январь           | Лица проходящие спортивную подготовку                        |
|                                                           | Антидопинговая викторина<br>Играй честно                                                                                                    | по назначению    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
|                                                           | Семинар<br>«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                                                         | апрель<br>май    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
|                                                           | Веселые старты                                                                                                                              | июнь-август      | Тренеры                                                      |

|                                                                                                   |                                                                                                                                    |                 |                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   | Чистая Игра                                                                                                                        |                 |                                                                       |
|                                                                                                   | Родительское собрание<br>Роль родителей в<br>процессе формирования<br>антидопинговой<br>культуры                                   | май<br>сентябрь | Тренеры                                                               |
| Этапы<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства и<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства | Онлайн обучение на<br>сайте<br>РУСАДА                                                                                              | январь          | Лица проходящие<br>спортивную<br>подготовку                           |
|                                                                                                   | Семинар<br>«Виды нарушений<br>антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг<br>контроля»<br>Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | март            | Ответственный за<br>антидопинговое<br>обеспечение в регионе<br>РУСАДА |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с дополнительными нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** -период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести занятие с командой;
- Провести подготовку команды своей учебно-тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства спортивной школы по гандболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером-преподавателем.
- Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы может получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице.

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

## План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи                                                                                                                            | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки реализации                                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.                          | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>Подбор упражнений для совершенствования техники<br>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. |
| 2.    | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
| 3.    | Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического делегата, статистика-секретаря                                               | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |

## Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

### Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем спортсмена.

## **Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:**

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

## **Психологический контроль**

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные

коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

| №<br>п/п | Наименование мероприятия                                             | Сроки проведения        | Ответственный за<br>проведение                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
| 1.       | Прохождение УМО спортсменами                                         | Согласно графика<br>УМО | Тренер-<br>преподаватель                       |
| 2.       | Тестирование в кабинете<br>функциональной диагностики в<br>ГБУЗ РВФД | В течение года          | Врач кабинета<br>функциональной<br>диагностики |
| 3.       | Прохождение восстановительных<br>мероприятий                         | В течение года          | Тренер-<br>преподаватель                       |

## Восстановительные средства и мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности,

купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Тренировочные средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо

обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### План применения восстановительных средств и мероприятий

| Предназначение                                    | Задачи                                                                                                                                                                               | Средства и мероприятия                                                                                         | Методические указания                                     |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Перед тренировочным занятием, соревнованием.      | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм.<br>Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение                                                                                       | 3 мин.                                                    |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Разминка                                                                                                       | 10 – 20 мин.                                              |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Массаж                                                                                                         | 5 – 15 мин.                                               |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Активизация мышц                                                                                               | Растирание                                                |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                     | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования.    | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.                                                                                                                     | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.                                               | В процессе тренировки                                     |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин.                                                |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                     | 3 мин.                                                    |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.                                                                                               | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.               | 8 – 10 мин.                                               |
| Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.    | Ускорение восстановительного процесса.                                                                                                                                               | Локальный массаж, массаж мышц спины.                                                                           | 8 – 10 мин.                                               |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.                                                                       | 5 – 10 мин.                                               |
|                                                   |                                                                                                                                                                                      | Психорегуляция.                                                                                                | Саморегуляция, гетерорегуляция.                           |
| В середине микроцикла, в соревнованиях            | Восстановление работоспособности, профилактика                                                                                                                                       | Упражнения ОФП восстановительной направленности                                                                | Восстановительная тренировка                              |

|                                 |                                                                                                 |                                                                                |                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| и в свободный от игр день.      | перенапряжений.                                                                                 | Сауна, общий массаж.                                                           | После восстановительной тренировки.                       |
| После микроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности.                               | Восстановительная тренировка.                             |
|                                 |                                                                                                 | Сауна, общий массаж.                                                           | После восстановительной тренировки.                       |
|                                 |                                                                                                 | Психорегуляция.                                                                | Саморегуляция, гетерорегуляция.                           |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.    | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстановительные тренировки ежедневно.                   |
|                                 |                                                                                                 | Сауна                                                                          | 1 раз в 3-5 дней                                          |
| Перманентно.                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.                        | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.            | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция. |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **Психологическая подготовка**

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание обучающегося достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый гандболист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления гандболиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера-преподавателя. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической

регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных мероприятиях и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив;

- система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

Беседы проводятся ежеквартально.

### III. Система контроля

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки гандболистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гандбол» видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Быстрота                           | 3               |
| Сила                               | 2               |
| Выносливость                       | 2               |
| Гибкость                           | 1               |
| Координация                        | 3               |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»**

| Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                               |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки                                         |                   |                           |         |                              |         |
| Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                               |                   | 10,3                      | 10,6    | 9,6                          | 9,9     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                               |                   | 7                         | 4       | 10                           | 5       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                               |                   | +1                        | +3      | +2                           | +4      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                               |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                               |                   | 21                        | 18      | 27                           | 24      |
| Нормативы специальной физической подготовки                                   |                   |                           |         |                              |         |
| Бег спиной вперед                                                             | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                               |                   | 10                        |         |                              |         |
| Бег с обеганием стоек слева-справа                                            | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                               |                   | 20                        |         |                              |         |
| Ведение мяча                                                                  | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                               |                   | 10                        |         |                              |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»**

| Упражнения                                                                                            | Единица измерения                                                                                                                                                                                                     | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | юноши    | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |          |         |
| Бег на 30 м                                                                                           | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 6,0      | 6,2     |
| Бег на 1000 м                                                                                         | мин, с                                                                                                                                                                                                                | не более |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 5.50     | 6.20    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                        | количество раз                                                                                                                                                                                                        | не менее |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 13       | 7       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)                         | см                                                                                                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | +4       | +5      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                           | см                                                                                                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 140      | 130     |
| Челночный бег 3x10 м                                                                                  | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 9,3      | 9,5     |
| Нормативы специальной физической подготовки                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |          |         |
| Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча                                                         | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 4,7      | 5,2     |
| Челночный бег 50 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x9+20)                                            | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 20,5     | 23,5    |
| Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с                                                       | количество раз                                                                                                                                                                                                        | не менее |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 16       |         |
| Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) | количество раз                                                                                                                                                                                                        | не менее |         |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | 5        |         |
| Уровень спортивной квалификации                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                          | Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                                                                          |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                       | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;<br>Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

| Упражнения                                                                                                 | Единица измерения | Норматив      |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------|
|                                                                                                            |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| Нормативы общей физической подготовки                                                                      |                   |               |                 |
| Бег на 30 м                                                                                                | с                 | не более      |                 |
|                                                                                                            |                   | 4,4           | 4,8             |
| Бег на 2000 м                                                                                              | мин, с            | не более      |                 |
|                                                                                                            |                   | 8.10          | 10.00           |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                             | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                                                            |                   | 36            | 15              |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)                              | см                | не менее      |                 |
|                                                                                                            |                   | +11           | +15             |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                | см                | не менее      |                 |
|                                                                                                            |                   | 215           | 180             |
| Челночный бег 3x10 м                                                                                       | с                 | не более      |                 |
|                                                                                                            |                   | 7,2           | 8,0             |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                  | количество раз    | 49            | 43              |
| Нормативы специальной физической подготовки                                                                |                   |               |                 |
| Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча                                                              | с                 | не более      |                 |
|                                                                                                            |                   | 5,0           | 5,3             |
| Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x9+2x20+2x40)                                         | с                 | не более      |                 |
|                                                                                                            |                   | 30,5          | 33,0            |
| Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с                                                            | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                                                            |                   | 20            | 17              |
| Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 с расстояния 6 м (12 попыток) | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                                                            |                   | 5             |                 |
| Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)                              | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                                                            |                   | 3             |                 |

\*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 -х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.

Уровень спортивной квалификации

Спортивные разряды «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

| Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив      |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------|
|                                                                               |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| Нормативы общей физической подготовки                                         |                   |               |                 |
| Бег на 30 м                                                                   | с                 | не более      |                 |
|                                                                               |                   | 4,4           | 5,0             |
| Бег на 2000 м                                                                 | мин, с            | не более      |                 |
|                                                                               |                   | -             | 9.50            |
| Бег на 2000 м                                                                 | мин, с            | не более      |                 |
|                                                                               |                   | 12.40         | -               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                               |                   | 42            | 16              |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | см                | не менее      |                 |
|                                                                               |                   | +13           | +16             |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее      |                 |
|                                                                               |                   | 230           | 185             |
| Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более      |                 |
|                                                                               |                   | 6,9           | 7,9             |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз    | 50            | 44              |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г                                       | м                 | не менее      |                 |
|                                                                               |                   | -             | 20              |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г                                       | м                 | не менее      |                 |
|                                                                               |                   | 35            | -               |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                 | мин, с            | не более      |                 |
|                                                                               |                   | -             | 16.30           |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                 | мин, с            | не более      |                 |
|                                                                               |                   | 23.30         | -               |
| Нормативы специальной физической подготовки                                   |                   |               |                 |
| Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча                                 | с                 | не более      |                 |
|                                                                               |                   | 4,6           | 4,9             |
| Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x9+2x20+2x40)            | с                 | не более      |                 |
|                                                                               |                   | 27,5          | 30,0            |
| Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с                               | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                               |                   | 25            | 22              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| Исходное положение –<br>стоя, держа мяч. Бросок<br>мяча на точность в мишень<br>40х40 с расстоянии 6 м<br>(12 попыток)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | количество<br>раз | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | 8        |
| Комплексное упражнение*,<br>выполнение не более чем за<br>30 с (попадание в ворота)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | количество<br>раз | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | 4        |
| <p>*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 -х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечетлицевую линию.</p> |                   |          |
| Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |          |
| Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |          |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки | Спортивные разряды                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЭНП                         | Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                             |
| УТЭ 1,2,3                   | Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                             |
| УТЭ 4,5                     | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |
| ЭССМ                        | «первый спортивный разряд»                                                                                                                                               |
| ЭВСМ                        | «кандидат в мастера спорта»                                                                                                                                              |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта гандбол

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### Техническая подготовка

##### Техника нападения для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа

| Приемы игры                                            | Начальная подготовка |            | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |
|--------------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                                        | до года              | свыше года | 1-й                       | 2-й | 3-й | 4-й |
| Стойка нападающего                                     | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Бег с изменением направления                           | +                    |            | +                         |     |     |     |
| Бег с изменением скорости                              | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Бег спиной вперед                                      | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Смена бега (спиной-лицом)                              | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Бег челночный                                          | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Бег зигзагом                                           |                      | +          | +                         |     |     |     |
| Бег с подскоками                                       |                      | +          | +                         |     |     |     |
| Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Падение на руки с переходом на грудь                   |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Падение на бедро с перекатом на спину                  |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Ловля мяча двумя руками на месте                       | +                    |            |                           |     |     |     |
| Ловля двумя руками в прыжке                            | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Ловля мяча справа и слева                              |                      | +          | +                         |     |     |     |
| Ловля с недолётом и перелётом мяча                     |                      | +          | +                         | +   |     |     |
| Ловля мячей высоких и низких                           | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Ловля катящего мяча                                    | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Ловля с отскока от площадки                            |                      | +          | +                         |     |     |     |
| Ловля мяча в движении шагом                            | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Ловля мяча в движении бегом                            | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Ловля мяча, летящего навстречу                         | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении     |                      | +          | +                         | +   |     |     |
| Ловля мяча, летящего с большой скоростью               |                      |            | +                         | +   |     |     |

|                                                             |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Ловля одной рукой без захвата                               |   |   | + | + | + | + |
| Ловля одной рукой захватом пальцами                         |   |   |   |   | + | + |
| Ловля мяча двумя руками с полу-отскока наместе и в движении |   |   |   | + | + | + |
| Передача толчком двумя руками с места                       | + |   |   |   |   |   |
| Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места            | + | + |   |   |   |   |
| Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением     | + | + | + |   |   |   |
| Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением      |   | + | + |   |   |   |
| Передача мяча с разбега обычными шагами                     | + | + | + |   |   |   |
| Передача мяча со скрестным шагом в разбеге                  | + | + | + |   |   |   |
| Передача мяча при движении партнёров в одном направлении    | + | + | + |   |   |   |
| Передача по прямой траектории                               | + | + |   |   |   |   |
| Передача по навесной траектории                             |   | + | + |   |   |   |
| Передача мяча после ловли с полу-отскока                    |   |   |   | + | + |   |
| Передача толчком одной руки                                 |   |   | + | + |   |   |
| Передача кистевая за спиной                                 |   |   |   | + | + | + |
| Передача кистевая, держа мяч хватом сверху                  |   |   |   | + | + | + |
| Передача в прыжке с поворотом                               |   |   | + | + | + |   |
| Передача мяча с преодолением помех                          |   | + | + | + |   |   |
| Ведение мяча одноударное на месте                           | + |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча многоударное в движении прямо                  | + | + |   |   |   |   |
| Ведение мяча многоударное со сменой направления             | + | + | + | + |   |   |
| Ведение мяча со сменой скорости                             | + | + | + |   |   |   |

|                                                           |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Ведение мяча с высоким отскоком                           | + | + |   |   |   |   |
| Ведение мяча с низким отскоком                            |   | + | + | + | + | + |
| Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной      |   |   |   | + | + | + |
| Ведение с обводкой нескольких активных защитников         |   |   |   | + | + | + |
| Ведение подбрасыванием                                    |   | + | + | + |   |   |
| Бросок хлестом сверху с места                             | + | + |   |   |   |   |
| Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении      | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | + | + | + |   |   |   |
| Бросок с нисходящей траекторией                           |   |   | + | + | + | + |
| Бросок с восходящей траекторией полета мяча               |   |   |   |   | + | + |
| Бросок с отраженным отскоком                              | + | + | + |   |   |   |
| Бросок со скользящим отскоком                             |   |   | + | + | + | + |
| Бросок с отскоком с вращением                             |   |   |   |   | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным шагом (вперед)              | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)               |   |   |   | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с подскоком вразбеге           |   |   | + | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге   |   |   |   |   | + | + |
| Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо     |   |   | + | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево      |   |   | + | + | + | + |
| Бросок хлестом сбоку с места                              |   | + | + |   |   |   |

|                                                               |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом                     |   | + | + | + | + | + |
| Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*                     |   |   |   | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой               | + | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами            |   |   | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории                  |   |   | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо                    |   |   |   | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (заголову)          |   |   |   | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (заспину)           |   |   |   |   |   | + |
| Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)           |   |   |   |   | + | + |
| Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону  |   |   |   |   |   | + |
| Бросок в падении с приземлением на руки                       |   |   | + | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на ногу и руки                |   | + | + |   |   |   |
| Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги     |   |   |   | + | + | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь вправо                         |   |   |   |   |   | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь влево                          |   |   |   |   | + | + |
| Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки |   |   |   | + | + | + |
| Штрафной бросок в двух опорном положении                      | + | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в одноопорном положении                       |   |   | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении                                     |   |   | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении с двух ног                          |   |   |   | + | + | + |
| Совершенствование приёмов                                     |   |   | + | + | + | + |

|                                                        |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

**Техника защиты для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа**

| Приемы игры                                            | Начальная подготовка |            | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |
|--------------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                                        | до года              | свыше года | 1-й                       | 2-й | 3-й | 4-й |
| Стойка защитника                                       | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Перемещение приставным шагом боком                     | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Перемещение вперед-назад в стойке за защитника         | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Выбивание при одноударном ведении на месте             | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом       |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Выбивание при ведении в параллельном движении          |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |                      |            |                           |     | +   | +   |
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте         | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке         |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу             | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Блокирование при параллельном перемещении нападающим   |                      |            | +                         | +   | +   |     |
| Блокирование игрока без мяча                           | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Блокирование игрока с мячом                            |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Блокирование игрока туловищем                          |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Отбор мяча при броске в опорном положении              |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Отбор мяча при броске в прыжке                         |                      |            |                           |     | +   | +   |

### Техника вратаря для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа

| Приемы игры                                 | Начальная подготовка |            | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |
|---------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                             | до года              | свыше года | 1-й                       | 2-й | 3-й | 4-й |
| Стойка вратаря                              | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Передвижение в воротах                      |                      | +          | +                         | +   |     |     |
| Задержание двумя руками на месте            | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Задержание одной рукой сверху на месте      | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Задержание одной рукой сверху в прыжке      |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Задержание одной рукой сбоку без замаха     | +                    | +          | +                         | +   |     |     |
| Задержание одной рукой сбоку с замахом      |                      |            | +                         | +   | +   |     |
| Задержание одной рукой снизу                | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Задержание ногой в выпаде                   |                      | +          | +                         | +   | +   |     |
| Задержание мяча двумя ногами смыканием ног  |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Задержание мяча двумя ногами скачком вперед |                      |            | +                         | +   | +   |     |
| Задержание мяча одной ногой махом           |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Задержание мяча в «шпагате»                 |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Отбивание мяча за ворота                    |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Отбивание мяча в площадку двумя руками      |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Отбивание мяча в площадку одной рукой       |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Ловля мяча с отскока от площадки            | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Техника полевого вратаря                    | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |

### Техника нападения для 5-ого года учебно-тренировочного этапа

Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

### **Для игроков второй линии нападения**

**Перемещения.** Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой).

**Владение мячом.** Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

### **Для игроков первой линии нападения (крайних)**

**Перемещения.** Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

**Владение мячом.** Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз-назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

### **Для игроков первой линии нападения (линейных)**

**Перемещения.** Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

**Владение мячом.** Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание».

**Совершенствование передач** при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с

преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

### **Техника защиты для 5-ого года учебно-тренировочного этапа**

Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой.

Совершенствование ранее изученных приёмов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

### **Техника вратаря для 5-ого года тренировочного этапа**

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без него). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

### **Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

| Приемы игры                                                        | Год на этапе |              |      |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|                                                                    | ЭССМ<br>1-ый | ЭССМ<br>2-ой | ЭВСМ |
| <b>Перемещения</b>                                                 |              |              |      |
| Бег с изменением направления                                       | +            | +            | +    |
| Бег с изменением скорости                                          | +            | +            | +    |
| Смена бега спиной вперед – лицом вперед                            | +            | +            | +    |
| Бег челночный                                                      | +            | +            | +    |
| Бег зигзагом (с выпадом в стороны)                                 | +            | +            | +    |
| Бег с подскоками                                                   | +            | +            | +    |
| Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь однойи двумя ногами | +            | +            | +    |
| Падение на руки с переходом на грудь                               | +            | +            | +    |
| Падение на бедро с перекатом на спину                              | +            | +            | +    |
| Ловля мяча                                                         |              |              |      |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке                         | +            |              |      |

|                                                                                                                   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Ловля мяча справа и слева, с недолетом                                                                            | + | + |   |
| Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полукотскока от площадки                                  | + |   |   |
| Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении                                    | + | + |   |
| Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами                                                            | + | + | + |
| Передача мяча                                                                                                     |   |   |   |
| Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением                  | + |   |   |
| Передача мяча при движении партнеров в одном направлении                                                          | + | + |   |
| Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки                                      | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху                                                | + | + | + |
| Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)                                       | + | + | + |
| Ведение мяча                                                                                                      |   |   |   |
| Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости                             | + |   |   |
| Ведение мяча с высокими и низкими отскоками                                                                       | + | + |   |
| Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной                                           | + | + | + |
| Ведение мяча подбрасыванием                                                                                       | + |   |   |
| Бросок мяча                                                                                                       |   |   |   |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении                                 | + | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча                        | + | + | + |
| Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча                                             | + | + | + |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад) | + | + | + |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с                                                   | + | + | + |

|                                                                                     |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| подскоком                                                                           |   |   |   |
| Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге            | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево                        | + | + | + |
| Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°                                           | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой    | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину) | + | + | + |
| Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)            | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги  | + | + | + |
| Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки    | + | + | + |
| Штрафной бросок в опорном положении, в падении одной и с двух ног                   | + | + | + |
| Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа | + | + | + |

### Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| Приемы игры                                                                             | Год на этапе |              |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|                                                                                         | ЭССМ<br>1-ый | ЭССМ<br>2-ой | ЭВСМ |
| Перемещение                                                                             |              |              |      |
| Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке за щитника                    | +            | +            | +    |
| Выбивание мяча                                                                          |              |              |      |
| Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении                 | +            | +            | +    |
| Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении | +            | +            | +    |

| Блокирование мяча                                                                  |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке                           | + | + | + |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу                                         | + | + | + |
| Блокирование при параллельном перемещении нападающим (боком, спиной к нападающему) | + | + | + |
| Блокирование игрока                                                                |   |   |   |
| Блокирование игрока без мяча руками, туловищем                                     | + | + | + |
| Блокирование игрока с мячом                                                        | + | + | + |
| Отбор мяча                                                                         |   |   |   |
| Отбор мяча при броске в опорном положении                                          | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в прыжке                                                     | + | + | + |

**Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

| Приемы игры                                                             | Год на этапе |              |      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|                                                                         | ЭССМ<br>1-ый | ЭССМ<br>2-ой | ЭВСМ |
| Перемещение                                                             |              |              |      |
| Передвижение в воротах шагами, прыжком                                  | +            | +            | +    |
| Задержание мяча руками                                                  |              |              |      |
| Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)                             | +            | +            | +    |
| Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, наместе, в прыжке     | +            | +            | +    |
| Задержание мяча ногами                                                  |              |              |      |
| Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»                | +            | +            | +    |
| Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед                      | +            | +            | +    |
| Задержание мяча туловищем в падении                                     |              |              |      |
| Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)         | +            | +            | +    |
| Задержанием мяча в падении (любой частью тела)                          | +            | +            | +    |
| Отбивание мяча                                                          |              |              |      |
| Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), В площадку (пронация) | +            | +            | +    |

|                                        |   |   |   |
|----------------------------------------|---|---|---|
| Отбивание мяча в площадку двумя руками | + | + |   |
| Приемы полевого игрока                 |   |   |   |
| Передача мяча на различное расстояние  | + | + | + |

### Тактическая подготовка

#### Тактика нападения для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа

| Приемы игры                                                    | Начальная подготовка |            | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                                                | до года              | свыше года | 1-й                       | 2-й | 3-й | 4-й |
| Индивидуальные действия                                        |                      |            |                           |     |     |     |
| Уход от за щитника                                             | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Открытый уход для стягивания за щитников                       |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Открытый уход для увода за собой за щитника                    |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Скрытый уход для создания численного преимущества              |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Применение передачи при встречном движении партнёров           | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Применение передачи при движении в одном направлении           | +                    | +          |                           |     |     |     |
| Применение сопровождающей передачи                             |                      | +          | +                         | +   |     |     |
| Применение передачи скрытно                                    |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Применение броска с открытой позиции                           | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Применение броска с закрытой позиции                           |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)      |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному) | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-     |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |

|                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| влево - вправо)                                                                                          |   |   |   |   |   |   |
| Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)                  |   | + | + | + |   |   |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)    |   | + | + | + | + |   |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)                                |   |   |   | + | + | + |
| Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку                                                             |   |   | + | + | + | + |
| Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника) |   |   | + | + | + | + |
| Финт броском - выполнить уход                                                                            |   | + | + | + |   |   |
| Финты в конкретных ситуациях                                                                             |   |   | + | + | + | + |
| Выбор места для взаимодействия                                                                           | + | + |   |   |   |   |
| Уход скрытый от защитника                                                                                |   | + | + |   |   |   |
| Уход скрытый и выбор места для взаимодействия                                                            |   | + | + |   |   |   |
| Перехват мяча при передаче                                                                               |   |   | + | + | + | + |
| Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров                                         |   |   |   |   | + | + |
| Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника                             |   |   |   |   | + | + |
| Групповые действия                                                                                       |   |   |   |   |   |   |
| Действия двух нападающих против одного защитника                                                         | + | + |   |   |   |   |
| Действия трёх нападающих против двух защитников                                                          | + | + |   |   |   |   |
| Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников                                               |   | + | + | + |   |   |
| Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания»                                                          |   | + | + | + | + |   |

|                                                                    |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| защитников                                                         |   |   |   |   |   |   |
| Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников       |   | + | + | + |   |   |
| Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников       |   |   | + | + | + | + |
| Скрестное внутреннее действие                                      |   | + | + | + | + |   |
| Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков                      |   | + | + | + | + | + |
| Заслон внутренний на линии атаки партнёра                          |   |   | + | + | + | + |
| Заслон внешний для ухода партнёра и его броска                     |   | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом линейного игрока                                   |   | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом крайнего игрока                                    |   |   | + | + | + | + |
| Заслон с уходом полусреднего                                       |   |   |   | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в поле                                     |   |   |   | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков                     |   |   |   |   | + | + |
| Взаимодействие при введении из-за боковой линии                    |   | + | + | + |   |   |
| Взаимодействия при свободном броске                                |   | + | + | + | + | + |
| Комбинации из индивидуальных и групповых действий                  |   |   |   | + | + | + |
| Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации     |   |   |   |   | + | + |
| Командные действия                                                 |   |   |   |   |   |   |
| Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии |   |   |   | + | + | + |
| Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии |   |   | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии |   | + | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 с                                        | + | + | + | + | + | + |

|                                           |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| крайними игроками у 9-и<br>метровой линии |   |   |   |   |   |   |
| Нападение в меньшинстве                   |   |   | + | + | + | + |
| Нападение в большинстве                   |   |   | + | + | + | + |
| Поточное нападение<br>(восьмёрка)         |   |   |   |   | + | + |
| Отрыв                                     | + | + | + | + | + | + |
| Прорыв                                    |   |   | + | + | + | + |

**Тактика защиты для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа**

| Приемы игры                                                                               | Начальная подготовка |            | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                                                                           | до года              | свыше года | 1-й                       | 2-й | 3-й | 4-й |
| <b>Индивидуальные действия</b>                                                            |                      |            |                           |     |     |     |
| Опека игрока без мяча<br>неплотная                                                        | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Опека игрока без мяча<br>плотная                                                          |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Опека игрока с мячом<br>неплотная                                                         |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Опека игрока с мячом: выход<br>и отход                                                    |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Опека нападающего далеко<br>от ворот                                                      | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Опека в зоне ближних<br>бросков                                                           |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Опека игрока без мяча с<br>учётом его индивидуальных<br>особенностей                      |                      |            |                           |     | +   | +   |
| Опека игрока с мячом с<br>учётом<br>его индивидуальных особенностей                       |                      |            |                           |     | +   | +   |
| Уход от внутреннего заслона                                                               |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Уход от внешнего заслона                                                                  |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Финт перемещением                                                                         |                      |            |                           |     | +   | +   |
| <b>Групповые действия</b>                                                                 |                      |            |                           |     |     |     |
| Финт блокированием<br>(показать блокирование сверху -<br>выполнить соответственно броску) |                      |            |                           | +   | +   | +   |
| Подстраховка партнёра при<br>личной опеке                                                 | +                    | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Подстраховка при зонной                                                                   |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |

|                                                      |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| защите                                               |   |   |   |   |   |   |
| Переключение передач игрока                          |   | + | + | + | + | + |
| Переключение на опеку другого игрока                 | + | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону: отступление и т.д.          |   | + | + | + | + | + |
| Попеременная опека нескольких игроков                |   |   | + | + | + | + |
| Командные действия                                   |   |   |   |   |   |   |
| Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом       | + | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 6:0 с выходом                          |   | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 5:1 без выхода                         |   |   | + | + | + | + |
| Зонная защита 5:1 с выходом                          |   |   | + | + | + | + |
| Зонная защита 3:3                                    |   |   |   | + | + | + |
| Смешанная защита 5+1                                 | + | + | + | + | + | + |
| Смешанная защита 4+2                                 |   |   | + | + | + | + |
| Защита в меньшинстве                                 |   | + | + | + | + | + |
| Защита в большинстве                                 |   | + | + | + | + | + |
| Личная защита в зоне ближних бросков безпереключения | + | + |   |   |   |   |
| Личная защита в зоне ближних бросков с переключением |   |   | + | + | + | + |
| Личная защита по всему полю                          | + | + | + |   |   |   |

### Тактика вратаря для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

| Приемы игры                                        | Начальная подготовка |            | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |
|----------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                                    | до года              | свыше года | 1-й                       | 2-й | 3-й | 4-й |
| Выбор позиции в воротах                            | +                    | +          | +                         | +   |     |     |
| Выбор позиции в площади вратаря(игра навыходах)    |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Выбор позиции в поле                               |                      | +          | +                         | +   | +   | +   |
| Задержание мяча с отражённого отскока              | +                    | +          | +                         |     |     |     |
| Задержание мяча со скользящего отскока             |                      |            | +                         | +   | +   | +   |
| Задержание мяча, летящего по восходящей траектории |                      |            |                           |     | +   | +   |
| Финты стойкой                                      |                      |            | +                         | +   | +   | +   |

|                                                                        |  |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| Финты выбором позиции в воротах                                        |  |   |   | + | + | + |
| Финты выбором позиции в площади вратаря                                |  |   |   |   | + | + |
| Взаимодействие с нападением при контратаке                             |  | + | + | + | + | + |
| Взаимодействие с защитой при свободном броске                          |  |   |   | + | + | + |
| Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях |  |   |   |   | + | + |
| Тактика полевого игрока                                                |  | + | + | + | + | + |

### **Тактика нападения для 5-ого года учебно-тренировочного этапа**

#### **Индивидуальные действия**

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

#### **Групповые действия**

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействие крайнего игрока с линейными.

#### **Командные действия**

Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом и 3:3. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

### **Тактика защиты для 5-ого года тренировочного этапа**

#### **Индивидуальные действия**

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

#### **Групповые действия**

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

#### **Командные действия**

Зонная защита по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

### **Тактика вратаря для 5-ого года тренировочного этапа**

### Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперёд; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.).

### Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

### Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| Приемы игры                                                                                                                          | Год на этапе |              |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|                                                                                                                                      | ЭССМ<br>1-ый | ЭССМ<br>2-ой | ЭВСМ |
| <b>Индивидуальные действия</b>                                                                                                       |              |              |      |
| Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника                                                                | +            | +            |      |
| Скрытый уход для создания численного преимущества                                                                                    | +            | +            | +    |
| Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)                                                                    | +            | +            | +    |
| Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря                                                              | +            | +            |      |
| Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)                                | +            | +            | +    |
| Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)                               | +            | +            | +    |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону) | +            | +            |      |
| Финт перемещением без направления мяча при параллельном движении (остановка – изменить движения, пропустив вперед защитника )        |              | +            | +    |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – выполнить ведение в другую                        | +            | +            |      |

|                                                                                                |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| сторону)                                                                                       |   |   |   |
| Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку                                                   | + | + | + |
| Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника ) | + | + |   |
| Финт броском – выполнить уход                                                                  | + | + |   |
| Перехват мяча при передаче                                                                     | + | + | + |
| Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, за защитников противника     | + | + | + |
| Групповые действия                                                                             |   |   |   |
| Действия двух нападающих против одного защитника                                               | + |   |   |
| Действия трех нападающих против двух защитников                                                | + | + |   |
| Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников               | + | + | + |
| Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников                             | + | + | + |
| Скрестное внутреннее взаимодействие                                                            | + | + |   |
| Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков                                                  | + | + | + |
| Заслон внутренний на линии атаки партнера                                                      | + | + |   |
| Заслон внешний для ухода партнера и для его броска                                             | + | + | + |
| Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего                                | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков                                         | + | + |   |
| Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске                       | + | + |   |
| Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации                                 | + | + | + |
| Командные действия                                                                             |   |   |   |
| Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6 -метровой линии, у 9-метровой линии          | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6 –метровой линии, у 9-метровой линии                   | + | + | + |
| Нападение в меньшинстве, в большинстве                                                         | + | + | + |

|                                         |   |   |   |
|-----------------------------------------|---|---|---|
| Поточное нападение (восьмерка)          | + | + | + |
| Стремительное нападение – отрыв, прорыв | + | + |   |

**Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

| Приемы игры                                                                                                               | Год на этапе |              |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|                                                                                                                           | ЭССМ<br>1-ый | ЭССМ<br>2-ой | ЭВСМ |
| <b>Индивидуальные действия</b>                                                                                            |              |              |      |
| Опека игрока без мяча неплотная, плотная                                                                                  | +            | +            |      |
| Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков                                    | +            | +            | +    |
| Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)                   | +            | +            | +    |
| Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона                                                                          | +            | +            | +    |
| Финт перемещением (показать выход – сделать отход)                                                                        | +            | +            |      |
| Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)                                        | +            | +            |      |
| <b>Групповые действия</b>                                                                                                 |              |              |      |
| Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите                                                                | +            | +            | +    |
| Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных                                                            | +            | +            | +    |
| Противодействие заслону: отступление и проскальзывание                                                                    | +            | +            | +    |
| Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры | +            | +            | +    |
| <b>Командные действия</b>                                                                                                 |              |              |      |
| Зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом                                                                            | +            | +            | +    |
| Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом                                                                                   | +            | +            | +    |
| Зонная защита 3:3                                                                                                         | +            | +            | +    |
| Смешанная защита 5+1, 4+2                                                                                                 | +            | +            | +    |

|                                                                             |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Защита в меньшинстве, в<br>большинстве                                      | + | + | + |
| Личная защита в зоне ближних<br>бросков безпереключения, с<br>переключением | + | + | + |
| Личная защита по всему полю                                                 | + | + | + |

## Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| Приемы игры                                                                                                                            | Год на этапе |              |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|                                                                                                                                        | ЭССМ<br>1-ый | ЭССМ<br>2-ой | ЭВСМ |
| Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле                                                           | +            | +            |      |
| Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории                                         | +            | +            | +    |
| Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте) | +            | +            | +    |
| Взаимодействие с нападением при контратаке                                                                                             | +            | +            | +    |
| Взаимодействие с защитой при свободном броске                                                                                          | +            | +            |      |
| Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях                                                                   | +            | +            |      |

### Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

#### Общеподготовительные упражнения

##### Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

##### Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

##### Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Упражнения для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

#### **Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## Учебно-тематический план

### Теоретическая подготовка

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (часы) | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>19/23</b>               |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | 2/2                        | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 4/4                        | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 4/4                        | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | 2/2                        | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | -/2                        | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | -/2                        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | -         | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | 5         | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта гандбол                                | -/2       | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>31</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | 4         | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                               | 4         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | 4         | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |

|                                               |                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Физиологические основы физической культуры                                      | 3         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | 2         | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 4         | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                      | 3         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                  |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта гандбол          | 3         | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                          |
|                                               | Правила вида спорта гандбол                                                     | 4         | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                 | <b>72</b> |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние    | 8         | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных                                                                                |

|  |                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | современного спорта                                                  |    | связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/неотренированность  | 12 | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 10 | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                       |
|  | Психологическая подготовка                                           | 16 | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                     |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 14 | Современныетенденцииисовершенство ваниясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                      |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 12 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                  |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             |    | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная |

|                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       | гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | <b>87</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 16                                                                                                                                                                                           | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                       |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | 14                                                                                                                                                                                           | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                           |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | 18                                                                                                                                                                                           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                     |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | 25                                                                                                                                                                                           | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | 14                                                                                                                                                                                           | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.                                                                                                                     |

|  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |                                                                                                                                                      |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол" основаны на особенностях вида спорта "гандбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гандбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "гандбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гандбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол".

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п/п                                     | Наименование                             | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.                                        | Барьер легкоатлетический универсальный   | штук              | 10                 |
| 2.                                        | Батут-отражатель мячей                   | штук              | 3                  |
| 3.                                        | Ворота гандбольные                       | штук              | 2                  |
| 4.                                        | Гандбольная мастика (500 г)              | штук              | 8                  |
| 5.                                        | Гантели массивные (от 1 до 10 кг)        | комплект          | 6                  |
| 6.                                        | Конус разметочный                        | штук              | 20                 |
| 7.                                        | Мат гимнастический                       | штук              | 10                 |
| 8.                                        | Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)   | штук              | 16                 |
| 9.                                        | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект          | 8                  |
| 10.                                       | Мяч футбольный                           | штук              | 2                  |
| 11.                                       | Насос с иглами для накачивания мячей     | комплект          | 1                  |
| 12.                                       | Балансировочная платформа (полусфера)    | штук              | 16                 |
| 13.                                       | Свисток                                  | штук              | 1                  |
| 14.                                       | Секундомер                               | штук              | 2                  |
| 15.                                       | Сетка для ворот гандбольных              | штук              | 2                  |
| 16.                                       | Сетка для переноски мячей                | штук              | 2                  |
| 17.                                       | Сетка заградительная для зала (6х15 м)   | штук              | 2                  |
| 18.                                       | Скакалка                                 | штук              | 16                 |
| 19.                                       | Скамейка гимнастическая                  | штук              | 4                  |
| 20.                                       | Степ-платформа                           | штук              | 16                 |
| 21.                                       | Стойка для дриблинга                     | штук              | 12                 |
| 22.                                       | Табло перекидное судейское               | штук              | 1                  |
| 23.                                       | Утяжелители для ног                      | комплект          | 16                 |
| 24.                                       | Утяжелители для рук                      | комплект          | 16                 |
| 25.                                       | Эспандер резиновый ленточный             | штук              | 16                 |
| 26.                                       | Мешок с песком ( «сендбег»)              | штук              | 8                  |
| Для спортивной дисциплины пляжный гандбол |                                          |                   |                    |
| 27.                                       | Ворота для пляжного гандбола             | комплект          | 1                  |
| 28.                                       | Мяч для пляжного гандбола                | штук              | 8                  |
| 29.                                       | Разметка игровой площадки                | комплект          | 1                  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование                      | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-----------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Манишка гандбольная (двух цветов) | штук              | 16                 |

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| №<br>п/п                             | Наименование                            | Единиц<br>а<br>измере<br>ния | Расчетн<br>ая<br>единица      | Этапы спортивной подготовки         |                               |                                                                                    |                               |                                                                        |   |                                                      |   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|---|
|                                      |                                         |                              |                               | Этап<br>начальной<br>подготовк<br>и |                               | Учебно-<br>тренирово<br>чный этап<br>(этап<br>спортивно<br>й<br>специализ<br>ации) |                               | Этап<br>соверше<br>нствован<br>ия<br>спортивн<br>ого<br>мастерст<br>ва |   | Этап<br>высшего<br>спортивно<br>го<br>мастерств<br>а |   |
|                                      |                                         |                              |                               |                                     |                               |                                                                                    |                               |                                                                        |   |                                                      |   |
| количество                           | срок<br>эксплуатации<br>(лет)           | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                                         | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |                                                                        |   |                                                      |   |
| Для спортивной дисциплины: «гандбол» |                                         |                              |                               |                                     |                               |                                                                                    |                               |                                                                        |   |                                                      |   |
| 1.                                   | Бандаж защитный<br>для вратаря          | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 1                                                                                  | 1                             | 1                                                                      | 1 | 1                                                    | 1 |
| 2.                                   | Бандаж защитный<br>для плеча            | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 5                                                                                  | 1                             | 5                                                                      | 1 | 5                                                    | 1 |
| 3.                                   | Бандаж защитный<br>для локтя            | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 2                                                                                  | 1                             | 5                                                                      | 1 | 5                                                    | 1 |
| 4.                                   | Бандаж защитный<br>для колена           | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 2                                                                                  | 1                             | 5                                                                      | 1 | 5                                                    | 1 |
| 5.                                   | Бандаж защитный<br>для спины            | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 1                                                                                  | 1                             | 5                                                                      | 1 | 5                                                    | 1 |
| 6.                                   | Бандаж защитный<br>для голеностопа      | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 2                                                                                  | 1                             | 5                                                                      | 1 | 5                                                    | 1 |
| 7.                                   | Брюки<br>тренировочные<br>для вратаря   | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 1                                                                                  | 1                             | 1                                                                      | 1 | 1                                                    | 1 |
| 8.                                   | Костюм<br>ветрозащитный                 | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 1                                                                                  | 1                             | 1                                                                      | 1 | 1                                                    | 1 |
| 9.                                   | Костюм<br>спортивный<br>(парадный)      | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 1                                                                                  | 1                             | 1                                                                      | 1 | 1                                                    | 1 |
| 10.                                  | Костюм<br>спортивный<br>(тренировочный) | штук                         | на<br>обучаю<br>щегося        | -                                   | -                             | 1                                                                                  | 1                             | 1                                                                      | 1 | 1                                                    | 1 |

|     |                                 |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Костюм спортивный (утепленный)  | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Кроссовки легкоатлетически е    | пар  | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Кроссовки гандбольные           | пар  | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Наколенник защитный             | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Налокотник защитный для вратаря | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Рюкзак спортивный               | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Сумка большая спортивная        | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Толстовка для вратаря           | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Футболка гандбольная            | штук | на обучаю щегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 20. | Шапка                           | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Шорты гандбольные               | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Для спортивной дисциплины: «пляжный гандбол»

|     |                             |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22. | Бейсболка                   | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Майка для пляжного гандбола | штук | на обучаю щегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 24. | Шорты для пляжного гандбола | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Носки для пляжного гандбола | пар  | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Спортивный костюм           | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27. | Термобелье                  | штук | на обучаю        | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |



обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературных источников**

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003
2. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст: учеб.пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб.заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
3. Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель: учеб. -метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб: [б. и.], 2010.
4. Дорохов, С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель: учеб. -метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб: [б. и.], 2010.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001
6. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986
7. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992
8. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва: Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978 - 5-9718-0670-7
9. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : (сб. лекций): учеб.пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2010.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. 320 с
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол . Приказ Министерства спорта России от 02.11.2022 г. № 902
12. Примерная дополнительная программа по виду спорта гандбол. Приказ Министерства спорта России от 06.12.2022 г. №1146
13. Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
14. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для

врачей – М.: Медицина, 1991

15. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 460, [1 ] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4
16. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат ). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695 - 9142-6

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
6. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
9. Федерация гандбола России - <https://rushandball.ru/>