

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Каисса»
«31» августа 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
СШ «Каисса»
О.А.Комерзан
Приказ № 64/ОД
«01» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Гандбол»**
(КОД ВИДА СПОРТА В ВРВС – 011 001 2 6 1 1 Я)

Разработана на основании
Федерального стандарта спортивной
подготовки
по виду спорта гандбол,
утвержденного приказом Минспорта
России
от 2ноября 2023 года № 902.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки: 2 года
Тренировочный этап (спортивная специализация): 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

г. Новороссийск 2023 год

Содержание

№		Страница
1.	Общие положения	4
1.1.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.3.	Объем соревновательной деятельности	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	План антидопинговых мероприятий в спортивной школе	17
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3.	Система контроля	21
3.1.	Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»	23
3.2.	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»	24

3.3.	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»	26
3.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»	27
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) ...	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	53
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	53
	Список литературы	57
	Приложение № 1	58

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022г № 902(далее – ФССП).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает выполнение оздоровительной, образовательной, воспитательной и спортивной функций.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки гандболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- содействие гармоничному физическому развитию спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резерва для сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем ответственности спортсменов;

- приобретение спортсменами теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физкультуре, психологии спорта;

- подготовка инструкторов и судей по гандболу.

Гандбол – спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между командами. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее количество мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства – борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведется с высокими эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

1.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

1. Этап начальной подготовки (ЭНП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)
4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 астрономических 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.

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: **фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.**

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся,

тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-	-	-	21	21

1.	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1. 2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1. 3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2. 1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные и главные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		16	12	12	5	5	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка(%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений 	В течение года

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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	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	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей

	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
--	--	--	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

2.7. План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Процедура допинг-контроля Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье Лекция.	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не

			рекомендуется).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Лекция.	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Лекция.	Январь, Сентябрь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.

- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по гандболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство на беговой дорожке (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить мероприятия в качестве судьи.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке

медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в целях проведения допинг-контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования. Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в сфере здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)», утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения.

В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травмы;
- контроль за питанием и использование ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины

амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

3. Система контроля

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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 «гандбола»;
- 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 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 «легкая атлетика»;

- 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), 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 звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» 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.

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

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
			25	30	30	35
			24	13	22	15
1.4.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+2	+4
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Бег спиной вперед	М	Не менее	
			10	
1.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	М	Не менее	
			20	
1.3.	Ведение мяча	М	Не менее	
			10	

3.2. 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»

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			5,5	6,2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5.	Челночный бег 3*10 м	с	не менее	
			9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	

	толчком двумя ногами	140	130
--	----------------------	-----	-----

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	Не более	
			4,7	5,2
2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2*6+2*9+20)	с	Не более	
			20,5	23,5
3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30с	Количество раз	Не менее	
			16	
4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6м (12 попыток)	Количество раз	Не менее	
			5	

Уровень спортивной квалификации

№ п/п	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	<p>Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;</p> <p>Спортивные разряды – «третий спортивный», «второй спортивный разряд»,</p>

3.3. 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»

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
2	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8.10	10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
5	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			7,2	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30 м с высоко старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2	Челночный бег 150м с высоко старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			30,5	33,0
3	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30с	Количество раз	не менее	
			20	17
4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40*40см с расстояния 6м. Дается 12 попыток	Количество раз	Не менее	
			5	
5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Количество раз	Не менее	
			3	

Уровень спортивной квалификации

1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
---	--

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

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			-	9,5
3	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,4	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	16
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
6	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			6,9	7,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
9	Метание спортивного снаряда 500г	м	Не менее	
			-	20
10	Метание спортивного снаряда 700г	м	Не менее	
			35	-
11	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	16,3
12	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			23,3	-

Нормативы специальной физической подготовки

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2	Челночный бег 150м с высоко старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	Мин, с	не более	
			27,5	30,0
3	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30с	Количество раз	Не менее	
			25	22
4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40*40см с расстояния 6м. Дается 12 попыток	Количество раз	не менее	
			8	
5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Количество раз	Не менее	
			4	

Уровень спортивной квалификации

1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
---	---

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

	спорта и его развитие			Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/2 0	октябрь	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	≈13/2 0	ноябрь	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	≈13/2 0	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/2 0	январь	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	≈13/2 0	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	ия олимпийског о движения			олимпийской Международный комитет (МОК). идеи. Олимпийский
	Режим дня и питание обучающихс я	≈70/1 07	ноябр ь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологиче ские основы физической культуры	≈70/1 07	декаб рь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновате льной деятельност и, самоанализ обучающего ся	≈70/1 07	январ ь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретическ ие основы техничес ко- тактической подготовки. Основа техники вида спорта	≈70/1 07	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологиче ская подготовка	≈60/1 06	сентя брь- апрел ь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудован ие,	≈60/1 06	декаб рь-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	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	≈200	январь	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	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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	≈ 120	октябрь	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	≈ 120	ноябрь	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	≈ 120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Этап начальной подготовки (до 3 лет)

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола и стойкого интереса к занятиям гандболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям гандболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми

игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие

на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности гандболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки- формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных гандболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-гандбол. Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Тренировочный этап.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности ;
2. Совершенствование специальной физической подготовленности;
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
5. Индивидуализация подготовки;
6. Начальная специализация, определение игрового амплуа;
7. Овладение основами тактики командных действий;
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей):

1. Воспитание физических качеств;
2. Обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях;
3. Обучение тактическим действиям (в основном, индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Гандболисты выполняют различные функции во взаимодействиях. Четкой специализации по амплуа еще нет;
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й для юношей):

1. Воспитание физических качеств;
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным;
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста;
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 9-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных

физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого. Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Техника нападения

Приемы игры	НПЭ		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперед	+	+				

Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом		+	+			
Баг с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
Падение 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 недолетом и перелетом 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 полуотскока на месте	+					
Передача толчком двумя руками с места	+	+				
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+	+			
Передача мяча хлестом сверху с последующим		+	+			
Передача мяча хлестом сбоку с последующим	+	+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			
Передача мяча при движении партнеров	+	+				
Передача по прямой траектории		+	+			
Передача по навесной траектории				+	+	
Передача мяча после ловли с полуотскока			+	+		
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	+	+	+			
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 в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом					+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища			+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами			+	+	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо			+	+	+	+

Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)						+
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении						+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+			
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ногой				+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону				+	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+
Совершенствование приемов и их умений, характерных для конкретных игровых маплуа			+	+	+	+

Техника защиты

Приемы игры	НПЭ		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника	+	+	+			
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+			
Перемещение вперед-назад в стойке 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					+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+			

Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении			+	+	+	
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

Приемы игры	НПЭ		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-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 смыкание 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	+	+	+	+	+	+

Программный материал для 5-го года тренировочного этапа

Техника нападения

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов 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 сподскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; 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 полукоскока, 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 скупченности 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 наруки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и сотскоком 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

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

Техника вратаря

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одно (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) 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).

Тактическая подготовка

Программный материал для этапа начальной подготовки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться 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.

Тактика нападения

Приемы игры	НПЭ		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й
Уход от защитника	+	+				
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+
Открытый уход увода за собой защитника				+	+	+
Скрытый уход создания численного преимущества		+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+				
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)				+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо)		+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление)		+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать)		+	+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (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 учетом индивидуальных особенностей					+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей					+	+
Групповые						
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+				
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+				
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания»		+	+	+		
Взаимодействие трех нападающих без «стягивания»		+	+	+	+	
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание»		+	+	+		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание»			+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера			+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и его броска		+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего			+	+	+	+
Заслон с сопровождением в пол				+	+	+
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 партнером в конкретной ситуации				+	+	+
Командные						
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой				+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой			+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой		+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)					+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	НПЭ		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й
Индивидуальные						
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+			
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+			
Опека в зоне ближних бросков			+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей					+	+
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей					+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+
Финт перемещением					+	+
Групповые						
Финт блокированием				+	+	+
Подстраховка партнера при личной опеке	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+

Переключение передач игрока		+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.	+	+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+
Командные						
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 без переключения	+	+	+			
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением		+	+	+	+	+
Личная защита по всему полю			+	+	+	+
Тактика вратаря						
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря		+	+	+	+	
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	
Задержание мяча с отраженного отскока		+	+	+	+	
Задержание мяча со скользящего отскока	+	+	+			
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории			+	+	+	
Финты стойкой	+	+	+	+	+	+

Программный материал для 5-го года тренировочного этапа

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом 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 партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия

игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.

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

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных 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

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперед; 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.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- развитие волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуются, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в спортивной дисциплине «бег на короткие» относится.

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега

и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

**6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100г)	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 (6*15м)	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

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Бандаж защитный для локтя	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Бандаж защитный для спины	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Бандаж защитный для	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	голеностоп а										
7.	Брюки тренировоч ные для вратаря	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Костюм ветрозащит ный	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Костюм спортивны й (парадный)	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Костюм спортивны й (тренирово чный)	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Костюм спортивны й (утепленны й)	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Кроссовки легкоатлет ические	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Кроссовки для гандбола	Пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Наколенни к защитный	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Налакотник защитный для вратаря	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	На обучающ егося	-	-	1	3	1	3	1	3
17.	Толстовка для вратаря	штук	На обучающ егося	-	-	1	3	1	3	1	3
18.	Футболка	штук	На	-	-	1	3	1	3	1	3

	гандбольная		обучающегося								
19.	Шапка	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Список литературы

1. *Башикиров В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. *Дембо А. Г.* Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ. *Тихвинского, СВ. Хрущева.* - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
4. *Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
5. *Евтушенко А.Н.* С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
7. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.
8. *Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
9. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
10. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В.* Направленность подготовки гандбольных вратарей - женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
11. *Игнатьева В.Я., Петрачева И. В.* Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
12. *Клусов Н.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
13. *Клусов Н.П.* Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
14. *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
15. *Кожухов А.Б., Плотников Л.А.* Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госком-спорт СССР, 1988.
16. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
17. *Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте. -М.: Спортакадемпресс, 2000.
18. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 320 с.
19. Правила по мини-гандболу, гандболу 7x7 и пляжному гандболу.
20. *Ратианидзе А.Л., Маришук В.В.* Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.
21. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992

Контрольные тесты по результатам освоения программы по гандболу по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта».

1. Спортивная игра гандбол зародилась в ?

- Англии
- Америке
- Дании

2. Где впервые мужская и женская команда СССР стали победителями на Олимпийских играх по гандболу?

- в 1946 г. в Пекине;
- в 1976 г. в Монреале;
- в 1877 г. в Москве.

3. В каком году гандбол стал Олимпийским видом спорта?

- в 1980г.
- в 1982 г.
- в 1972 г.

4. Место проведения Зимних Олимпийских игр 2010 года

- Шамони (Франция)
- Миллехаммер (Норвегия)
- Ванкувер (Канада)

5. Сколько стран входит в настоящее время в состав Международной федерации гандбола?

- 49
- 58
- 82

6. В каком году проходил первый чемпионат СССР по гандболу?

- 1956
- 1962
- 1972

7. Сколько человек играет на поле?

- 8
- 7
- 10

8. Игра проводится на прямоугольной площадке размером?

- 20x30
- 20x40
- 10x20

9. Размер ворот?

- 2x3

- 3x4
- 4x5

11. С какого места на поле начинается игра?

- с центра поля
- с любой точки
- от ворот

12. Сколько шагов разрешается делать с мячом?

- 4 шага
- сколько хочешь
- 3шага

13. Когда засчитывается гол?

- когда мяч полностью пересёк линию, попал в ворота и при броске не нарушил правила
- когда мяч попал в лицо вратарю
 - когда мяч попал в ворота, но бросавший пересёк линию площади ворот

15. До сколько очков играют в гандбол?

- до 15
- по времени
- до бесконечности

16. Сколько времени длится одна игра?

- 2 раза по 30 минут
- 2 раза по 40 минут
- 2 раза по 50 минут

17. Имеет ли право вратарь выходить за линию площади ворот?

- имеет, но без мяча в руках
- имеет в любом случае
- не имеет

18. С какого места на поле начинается игра?

- с центра поля
- с любой точки
- от ворот

19. Что такое аут в гандболе?

- зона за пределами игрового поля
- зона ворот
- центр поля

20. Сколько разрешается держать мяч в руках?

- 3 сек;
- 5сек;

- 7сек.

21. Сколько штрафных минут дается удаленному игроку?

- 3 минуты
- 1 минуту
- 2 минуты

22. Что такое аут в гандболе?

- зона за пределами игрового поля
- зона ворот
- центр поля

23. Сколько секунд можно мяч держать в руках без всяких действий?

- 6 секунд
- 4 секунды
- 3 секунды

24. Гандбольная команда состоит из?

- 10-11 человек
- 12-13 человек
- 12-14 человек

25. Как называются игроков стоящих по краям площадки?

- угловые
- полусредние
- крайние

26. Сколько присутствует судей на поле во время игры?

- 1 судья
- 3 судьи
- 2 судьи

27. Предупреждение выносятся?

- за не спортивное поведение
- за двойное ведение
- за потерю мяча

28. Вынесение предупреждения сопровождается предъявлением?

- Белой карточки
- Красной карточки
- Жёлтой карточки

29. Наказание - как дисквалификация дается?

- Когда игрок покинул без спроса площадку
- Когда игрок не попал в ворота
- Когда игрок получил 2 раза по 2 минуты

30. Как фамилия учителя физической культуры, который ввёл в урок физической культуры женских групп игру с мячом?

- Хансен
- Андерсен
- Нильсон

31. Касаться площадки в пределах площади ворот может только?

- центральный игрок
- полусредний игрок
- вратарь

32. Федерация ручного мяча СССР была принята в Международную федерацию гандбола в?

- 1960г.
- 1965г
- 1958г.

33. По окончании игрового времени должен быть выполнен 7-метровый бросок. Судьи ожидают непосредственного результата броска. Кто из судей должен дать свисток на окончание игры?

- судья в поле
- судья у ворот
- любой из двух судей

34. Когда засчитывается гол?

- когда мяч полностью пересёк линию, попал в ворота и при броске не нарушил правила
- когда мяч попал в лицо вратарю
- когда мяч попал в ворота, но бросавший пересёк линию площади ворот

35. До сколько очков играют в гандбол?

- до 15
- по времени
- до бесконечности

36. Что такое аут в гандболе?

- зона за пределами игрового поля
- зона ворот
- центр поля

37. С какого места выполняется свободный бросок?

- с центра поля
- с линии аута
- с места нарушения

38. Кому разрешено обращаться к судьям во время игры?

- капитану команды
- тренеру
- любому игроку

39. Какие ситуации ведут к обязательной остановке игрового времени (тайм-ауту)?

- 7-метровый бросок
- 2-минутное удаление
- Дисквалификация

40. Какие из следующих инструкций относительно выполнения 7-метровых бросков правильны?

- Игроку, выполняющему бросок, разрешено стоять на расстоянии до одного метра от линии 7-метровых бросков
- Судьи должны взять тайм-аут, если защищающаяся команда просит их об этом
- Игроки защищающейся команды должны всегда соблюдать дистанцию 3м от игрока, выполняющего бросок

41. Кому не разрешается принимать участие в выполнении 7-метровых бросков по окончании дополнительного времени игры?

- вратарям
- игроку, оскорбившему судью после окончания второго дополнительного времени
- дисквалифицированному игроку

42. Кому должен быть показан жест на удаление игрока?

- Удаленному игроку, «ответственному представителю» команды и секретарю
- Секундометристу/секретарю
- Удаленному игроку и секретарю/секундометристу

43. Когда начинается игра?

- по свистку судьи в поле
- когда секундометрист включит секундомер или запустит время на игровом табло
- когда мяч покинет руку игрока, выполняющего начальный бросок

44. Каким образом не возможно забить гол в собственные ворота?

- свободным броском
- броском вратаря
- броском из-за боковой линии

45. Команда выполняет 7-метровый бросок. Но до того, как мяч покинул руку бросающего, один из его партнеров пересек линию свободных бросков. Решение?

- гол
- повтор броска и предупреждение виновного игрока
- свободный бросок команды соперника