УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский муниципальный район
Краснодарского края**

**Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858**

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 8
от 10 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
приказ от 10 марта г. № 56-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 года № 652 ,
с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гандбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 года № 835)*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку: от 8 до 18 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Составители программы:
Матусевич Д.М. старший тренер-преподаватель;
Стеценко Н.В. старший тренер-преподаватель;
Анисимова Е.В. заместитель директора по МР;
Кудрешова А.Н. методист

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка	3
1.2.	Цели Программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»	5
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость учебно-тренировочных групп	6
2.2.	Объём Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	26
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	29
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	30
3.3.	Виды (формы) контроля	30
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	32
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**	36
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки	58
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	66
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	68
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	68
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	69
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	71

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее–Программа) разработан с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерство спорта России от 14.08.2025 № 652, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 83596 от 22 сентября 2025 года (далее - ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.11.2023 г. № 835, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства

здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Подробно обозначены критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки. Определена продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и требования к объёму тренировочного процесса.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств обучающихся. Подробно излагаются основы тестирования уровня физической подготовленности обучающихся гандболом, в том числе ее мониторинга в процессе многолетней подготовки. Разработан программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, определены объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гандбол».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по гандболу.

1.2. Цель программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гандбол» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «гандбол» для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся организации и спортивных сборных команд субъекта РФ в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В Программе материал объединен в целостную систему многолетней

спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапов начальной подготовки до учебно-тренировочных, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области гандбола, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- подготовка всесторонне развитых обучающихся, высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов по спорту и судей по гандболу.
- При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость учебно-тренировочных групп

Система спортивной подготовки – это длительный, многокомпонентный

процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

Многолетний процесс спортивной подготовки в гандболе представлен в виде двух стадий: базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся показан в таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки,
связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся

<table>
<tr><td rowspan="2">Стадии</td><td colspan="2">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td>Название этапа</td><td>Период</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовая подготовка</td><td>Начальная подготовка</td><td>Предварительная подготовка (до года, свыше года)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)</td><td rowspan="2">Начальная спортивня специализация (до двух лет)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Максимальная реализация индивидуальных возможностей</td></tr>
<tr><td>Углубленная спортивная специализация (свыше двух лет)</td></tr>
</table>

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «гандбол» и составляет:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Названия (аббревиатура):

этапов начальной подготовки: НП-1, НП-2, НП-3.

этапов начальной и углубленной спортивной специализации: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

На этап НП зачисляются обучающиеся, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также обучающиеся, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап УТ (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет, желающие заниматься гандболом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы.

Перевод по годам на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 11 лет. Группы на этом этапе формируются из обучающихся, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения Программы. Перевод и зачисление по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения третьего юношеского спортивного разряда и контрольно-переводных нормативов. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте обучающихся не должна быть более двух лет.

На этапах НП и УТ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление обучающихся, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших необходимые для зачисления требования, установленные в Программе с учетом сроков реализации этапов и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку согласно таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8-11	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	5	11-16	12

*Под возрастом понимается указанная в целых числах разница между календарным годом, в котором осуществляется спортивная подготовка и годом рождения лица, проходящего спортивную подготовку.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «гандбол» и его спортивных

дисциплин определяются организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Максимальный количественный состав объединенной группы

Этап спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1-3 годов подготовки	16
Учебно-тренировочный этап 1-5 годов подготовки	12

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки). Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе тренировки. Объемы таких разделов, как тестирование и контроль, восстановительные и медико-биологические

мероприятия определяются в соответствии с графиком их проведения.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса представлены в таблице 4.

Таблица 4

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	5	6	6	10	14
Общее кол-во часов в год	260	312	312	520	732

Продолжительность одного занятия при реализации Программы написана с учетом возрастных особенностей этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

на этапе НП - 2 часов

на этапе УТ - (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При осуществлении спортивной подготовки, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия по тестированию и контролю;
- занятия по теоретической, тактической, технической подготовки;
- самостоятельная подготовка.

1. Групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие - основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех гандболистов – групповая, с продолжительностью, соответствующей виду гандбола. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой (обычно с малой нагрузкой), а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо учебно-тренировочных занятий, в

подготовку входят кроссы, ходьба на лыжах, игра в баскетбол и др. Ещё одна немаловажная форма проведения тренировки - спортивные соревнования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по гандболу необходимо руководствоваться определенными рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);

зону врабатываемости (промежуток времени, в течение которого происходит «включения» спортсмена в учебно-тренировочный процесс);

зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей освоения техники движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности гандболистов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

2. Учебно-тренировочные мероприятия. Проводятся с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике согласно таблице 5.

Таблица 5

Требования к организации учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной	Учебно-

		подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

3. *Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.* Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «гандбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в (муниципальном) задании.

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.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

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

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть основными, другие отборочными, третьи – контрольными, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования по гандболу являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

К участникам спортивных соревнований предъявляются следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гандбол»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлены в таблице 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные		4	2	2
Отборочные	-	2	1	2
Основные	-	2	1	1

4. Самостоятельная работа обучающихся (или работа по индивидуальным планам). Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или команду, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться обучающимися всех групп:

- в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ);
- в дни очередного отпуска тренера;
- в летний каникулярный период.

Основные задачи индивидуальных, в том числе самостоятельных, тренировок:

- совершенствование технических навыков;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

5. Медико-восстановительные мероприятия. Такие мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

6. Инструкторская и судейская практика способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных гандболистов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

7. Мероприятия по тестированию и контролю включают в себя анализ результатов сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результатов спортивных соревнований. Такая форма напрямую связана с системой спортивного отбора и спортивной ориентации, то есть направлена на целевой поиск и подбор состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

8. Занятия по тактической, технической, теоретической подготовке. Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой спортсмен достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В гандболе основной является командная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Спортивная подготовка в форме инструкторской и судейской практики способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных гандболистов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Занятия по теоретической подготовке проходят в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретическая подготовка связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует

учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировочного занятия характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д. или последовательность задач учебно-тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности), порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов.

Процентное и часовое соотношение различных видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в учреждении (принято на педагогическом совете) представлено в таблице 7.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	6	10			12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3

		Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	32% 85час	28% 87час	28% 87час	24% 125час	21% 109час	18% 94час	22% 160час	18% 131час
	Самостоятельная работа	26час	34час	34час	50час	50час	50час	82час	72час
2.	Специальная физическая подготовка	28% 42час	16% 50час	16% 50час	21% 109час	21% 109час	21% 109час	21% 153час	21% 153час
3.	Технико- тактическая подготовка	34% 80 час	32% 100час	32% 100час	28% 146час	28% 146час	28% 146час	24% 174час	25% 182час
4.	Участие в спортивных соревнованиях	------	5% 16 час	5% 16 час	7% 36 час	9% 47 час	10% 52 час	10% 52час	12% 87час
5.	Психологическая, теоретическая подготовка	13% 30 час.	15% 47 час	15% 47 час	16% 83час	17% 88 час	18% 93 час	16% 116 час	17% 123 час
	Самостоятельная работа	16час	14час	14час	30час	30час	30час	30час	40час
6.	Инструкторская и судейская практика	-----	-------	-------	1% 5 час	1% 5 час	2% 10 час	3% 22 час	3% 22 час
	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия	1 % 2 час	2% 6 час	2% 6 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	2% 15 час	2% 15 час
7.	Контрольные мероприятия	2 % 5 час	2% 6 час	2% 6 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	1,5% 8 час	2% 15 час	2% 15 час
8	Спортивная подготовка (час.)	218	264	264	440	440	440	616	616
	Самостоятельная подготовка (час.)	42	48	4	80	80	80	112	112
Общее количество часов в год		260 100%	312 100%	312 100%	312 100%	520 100%	520 100%	728 100%	728 100%

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки определяется задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (группы начальной подготовки), а именно повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки могут составлять до 95 % от общего объема учебно-тренировочной работы.

В период спортивной специализации (группы учебно-тренировочного этапа) возрастает объем технико-тактической подготовки. Постепенно изменяется соотношение средств общей и специальной физической подготовки, в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов возрастают объемы специальной физической подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию мышечной силы, скоростных способностей, ловкости и выносливости.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- трудовое воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить, как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это и есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение).
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 8

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 предусмотрено:** - 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	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - 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 течение года
2.	З**доровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного	в течение года

		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)	
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 обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях,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 и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение	в течение года

		болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	

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

Существует проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» необходимо проводить антидопинговую пропаганду. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:

- систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;
- сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;

- разъяснении обучающимся, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц;
- информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины;
- постоянном самосовершенствовании по вопросам допинга в спорте.

Таблица 9

Примерный тематический план
по реализации антидопинговой программы

Этапы подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
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).

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;

- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

В помощь тренеру-преподавателю для контроля знаний обучающихся разработана анкета по антидопинговой тематике (таблица 10).

Таблица 10

Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике (выберите один или несколько правильных ответов)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	*Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):*	1) проводит отбор проб 2) участвует в разработке образовательных программ 3) организует спортивные мероприятия 4) занимается научными исследованиями
2.	*Нарушение антидопинговых правил – это:*	1) наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена 2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода 3) отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления 4) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами
3.	*Допинг-контроль проводится:*	1) на соревнованиях 2) в период между соревнованиями 3) только в отдельных видах спорта 4) по согласованию со страной, где проходят соревнования
4.	*Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:*	1) улучшает спортивные результаты 2) представляет угрозу для здоровья спортсмена 3) противоречит духу спорта 4) соответствует любым двум вышеуказанным условиям 5) маскирует использование других веществ
5.	*Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:*	1) в первый день каждого квартала 2) 1 января и 1 июля 3) 1 октября 4) запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года
6.	*Внутривенные инъекции*	1) запрещены постоянно 2) не запрещены при проведении их в стационаре 3) не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл 4) запрещены, только в соревновательном периоде
7.	*За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация:*	1) на полгода 2) на 1 год 3) на 2 года 4) на 4 года 5) пожизненная дисквалификация
8.	*Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если:*	1) он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции 2) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов

		3) применял по назначению врача 4) имеется разрешение на терапевтическое использование
9.	*Копию протокола допинг–контроля спортсмену следует хранить не менее:*	1) 2 недель 2) 1 месяца 3) 6 недель 4) 6 месяцев
10.	*Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:*	1) 75 мл 2) 60 мл 3) 90 мл 4) 120 мл
11.	*После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение*	1) 30 минут, 1 часа 2) 2-х часов 3) незамедлительно 4) существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля
12.	*На отбор мочи отводится*	1) один час 2) неограниченное время 3) 2 часа 4) не более 4 часов
13.	*Разрешения на терапевтичес-кое использование (помимо других организаций) выдает:*	1) комитет ТИ международной спортивной федерации 2) комитет ТИ национальной антидопинговой организации 3) врач команды
14.	*Как часто обновляется Запрещенный список*	1) 2 раза в год 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в год 4) запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент
15.	*За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением*	1) увеличивается 2) не изменяется 3) сокращается

Ответы:

1. - 2), 4)	**4.** – 4), 5)	**7.** – 1), 2), 3), 4), 5)	**10.** – 3)	**13.**– 1), 2)
2. – 1), 2), 3), 4)	**5.** – 4)	**8. –** 4)	**11.** – 3), 4)	**14.** – 3)
3. – 1), 2)	**6. –** 3)	**9.** – 3)	**12.** – 2)	**15.** – 1)

Информация, предоставляемая спортсменам на мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, его участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 12).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировки). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность легкоатлетов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и помогать исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку в группе.

Одной из главных задач при подготовке обучающихся любой квалификации (от начинающих до высших разрядов) является знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Таблица 11

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1-й	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	21
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	21

3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	21
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	37
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	37

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для обучения в Учреждении допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол»

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 13).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее - восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное - восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется: возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок, арсеналом средств восстановления функционального состояния.

Таблица 12

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.
	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей. Рациональное питание. Витаминизация.
Учебно-тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение учебно-тренировочного процесса. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей.
	медико-биологические	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж: классический (восстановительный, общий), Физические средства: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД, витамины, минералы, анти-оксиданты и другие.
	психологичес-кие	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить - сначала применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом, освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «гандбол»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания, овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показателями выполнения требований к результатам реализации

Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, являются:

выполнение контрольно-переводных и спортивных нормативов по годам и этапам подготовки;

овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований (начиная с учебно-тренировочного этапа);

выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

В случае, если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

3.3. Виды (формы) контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В спортивной практике принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль – для оценки кумулятивного тренировочного эффекта (т.е. прироста показателей в ходе длительных тренировок);
- текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного учебно-тренировочного занятия или его части;
- контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. И часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы обучающихся.

Оценку эффективности соревновательной деятельности можно получить с помощью измерительной техники, которая позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися.

Контроль за состоянием подготовленности обучающегося предусматривает:

1) оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

2) оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

3) оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающихся (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4) оценка теоретической подготовленности. Контроль за теоретической подготовленностью заключается в оценке знаний по следующим вопросам:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики;
- знание вопросов психологической подготовки;
- знание вопросов гигиенического режима, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма;
- знание правил соревнований по гандболу.

5) к оценке психологического состояния и поведения на соревнованиях следует подходить особенно внимательно, поскольку они

весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека.

Контроль за факторами внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности;
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- социально-психологическая обстановка, продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов;
- объективность судейства.

Одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

Для групп этапа начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и

тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Для зачисления и перевода обучающихся на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 13-14.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (таблица 13) и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (таблица 14) по виду спорта «гандбол»

Таблица 13

№ №п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,2	9,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4	+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	145	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			21	18	27	24	33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее					
			10				15	
2.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее					
			20				20	
2.3.	Ведение мяча	м	не менее					
			10				20	

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Ед. Изм.	УТ-1 10лет		УТ -2 11 лет		УТ - 3 12 лет		УТ - 4 13 лет		УТ - 5 14 лет	
			юн	дев	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,9	6,1	5,7	6,0	5,5	5,8	5,1	5,4	4,8	5,2
1.2.	Бег на 1000, 1500, 2000м	мин, с	не более		не более (1500м)		не более(1500м)		не более(2000м)		не более(2000м)	
			5.40	6.10	9.25	9.50	8.05	8.29	10.00	12.10	9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	8	18	9	20	10	24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,2	9,4	9,0	9,3	8,7	9,1	8,2	8,9	7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			145	135	150	140	160	145	175	155	185	160
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			4,7	5,2	6,0	6,5	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6
2.2.	Челночный бег 50 м (УТ-1), 100 м (УТ-2-5) с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			20,5	23,5	29.0	30,0	28,0	29,0	27,0	28,0	26,5	27,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	Кол. раз	не менее									
			16		17		19		20		22	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	Кол. раз	не менее									
			5		5		5		5		5	
3. Уровень спортивной квалификации												
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются										
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»										

Сроки и методика проведения контроля

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Основные правила проведения тестирования:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных результатов;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации о результатах тестирования.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

Рабочая программа – основной документ, который составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Таблица 15

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (часы)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Всего на этапе НП (до года и свыше года):	*19/25*		
История возникновения вида спорта и его развитие	2,5/2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,5/2	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой	1,5/2	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	1,5/2	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,5/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Самоконтроль в процессе занятий фк и спортом	1,5/2	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Теоретические основы обучения базовым элементам. Правила вида спорта.	3,5/4	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Положение о спортивном соревновании.
Теоретические основы обу-чения базовым элементам техники и тактики	1,5/2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1,5/3	июнь	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

Режим дня и питание обучающихся	2,5/4	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
Всего на этапе УТ (до трех лет и свыше трех	*67/78*		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4/5	сентябрь	ФК и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных ка-честв человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	4/5	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	4/5	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное
Физиологические основы физической культуры	4/5	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	9/5	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила вида спорта. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/15	февраль-апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4/5	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	4/5	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	22/28	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий разделен на разделы, но в связи со спецификой учебно-тренировочных занятий по виду спорта «гандбол», границы между ними несколько размыты. Тренер-преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность учебно-тренировочного процесса, учитывая тренировочные цели, задачи физического воспитания и конкретные перспективы занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) (для всех этапов спортивной подготовки)

Упражнения для шеи и туловища

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

Упражнения для всех групп мышц

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

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье

по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех мячей), ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).

Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок

мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося, в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки. Техническая подготовленность обучающихся характеризуется тем, что они умеют выполнять и как владеют техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом.

Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается.

По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям гандболистов.

Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при передаче или броске).

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

Применение усложнений (увеличение числа передач или бросков в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи

совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап- закрепление приема в игре.

Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

Программный материал по технической подготовке на начальном этапе подготовки

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстояния 30-50м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу.

Челночный бег на расстояния до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя руками. Перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения, Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в ”квадрат”. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с

”переводом” мяча за спиной и под ногами.

Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-спереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной “окнами“ траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Техника вратаря. Стойка вратаря. Передвижения 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 снизу. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча одной ногой махом. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Ловля мяча с отскоком от площадки. Техника полевого игрока.

Программный материал по технической подготовке на тренировочном этапе подготовки

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Прыжки через скакалку скрестно и двойным вращением. Челночный бег на расстояния до 100 м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные

игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, ударами о скамейку, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием препятствий. Ведение двух мячей одновременно без и со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера.

Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Поднятие лежащего мяча уларами кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи 1-3 мячей в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Скрытые передачи мяча. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Метание теннисного мяча сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт).

Броски мяча по определённой, обозначенной “окнами“ траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Техника вратаря

Стойка вратаря. Передвижения в воротах.

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 мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча одной ногой махом. Задержание мяча двумя ногами скачком вперед. Задержание мяча в «шпагате».

Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Отбивание мяча в площадку одной рукой.

Ловля мяча с отскоком от площадки.

Техника полевого игрока.

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств.

Таблица 16

Техническая подготовка на тренировочном этапе

Приемы игры	**Год обучения**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Приемы техники нападения полевого игрока					
Перемещения					
Стойка готовности нападающего	+	+	+	+	+
Бег, изменяя скорость и направление	+	+	+	+	+
Бег лицом, боком и спиной вперед	+	+	+	+	+
Бег челночный и зигзагом	+	+	+	+	+
Остановки одной и обеими ногами	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны толчком одной и двумя	+	+	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	-	+	+	+	+
Ловля мяча					
Ловля двумя руками на месте справа и слева	+	+	+	+	+
Ловля с отскока, с недолетом, с перелетом в прыжке	+	+	+	+	+
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	-	+	+	+	+
Ловля при активном сопротивлении защитника	+	+	+	+	+
Ловля одной рукой без захвата, захватом пальцами	-	-	+	+	+
Передача мяча					
Передача одной рукой хлестом сверху, сбоку	+	+	+	+	+
Передача по навесной траектории	+	+	+	+	+
Передача с отскоком от площадки	+	+	+	+	+
Передача кистевая за спиной, за головой	+	+	+	+	+

Передача в сторону, держа мяч хватом сверху	-	+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом	-	+	+	+	+
Передача с преодолением помех (игроки)	-	+	+	+	+
Ведение мяча					

Ведение одноударное и многоударное на месте	+	+	+	+	+
Ведение в движении с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение подбрасыванием с высоким отскоком	+	+	+	+	+
Ведение с обводкой активных защитников	+	+	+	+	+
Бросок мяча					
Бросок одноопорный с разбега обычными шагами	+	+	+	+	+
Бросок двухопорный с разбега со скрестным шагом	+	+	+	+	+
Бросок двухопорный с разбега с приставным шагом	+	+	+	+	+
Бросок в двухопорный с разбега с подскоком	+	+	+	+	+
Бросок сверху с нисходящей траекторией мяча	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с восходящей траекторией полета мяча	+	+	+	+	+
Бросок мяча снизу с восходящей траекторией мяча	-	+	+	+	+
Бросок с отраженным отскоком	-	+	+	+	+
Бросок с отскоком скользящим, с вращением	-	-	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой	-	+	+	+	+
Бросок в прыжке по навесной траектории (переброс)	-	+	+	+	+
Бросок в прыжке с ловлей над зоной вратаря	-	-	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки	+	+	+	+	+
Бросок в падении влево или вправо	-	-	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении	-	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении	-	+	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+	+	+
Приемы техники защиты полевого игрока					
Перемещения в стойке приставным шагом	+	+	+	+	+
Выбивание мяча при одноударном ведении	+	+	+	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом, бегом	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча и с мячом	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	-	+	+	+	+

Отбор мяча при броске в прыжке	-	-	+	+	+
Приемы техники вратаря					
Стойка вратаря в воротах	+	+	+	+	+
Передвижение в воротах	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной и двумя руками на месте	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+
Задержание мяча смыканием ног	+	+	+	+	+
Задержание мяча скачком вперед	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной ногой махом	+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»	-	-	+	+	+
Отбивание мяча за ворота	+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной и двумя руками	+	+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающимся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающихся во время состязания уровню развития их физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относиться:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;

умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают тактические

действия, связанные с этими приёмами.

Методика тактической подготовки гандболиста

Тактика игры - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства гандболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности характеризуется:

развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей обучающихся и управляется им самим, тренером-преподавателем или лидером команды);

хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

эффективным использованием технических приемов;

вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки гандболистов.

Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики гандбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций.

Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность).

Анализ учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по гандболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др. Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях

образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики гандбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры - это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) - это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

восприятие и анализ соревновательной ситуации;

мыслительное решение тактической задачи;

двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом в движении. Обучающийся должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучении и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование обучающимися тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

без сопротивления партнеров;

с пассивным сопротивлением партнеров;

с активным «управляемым» противником;

в соревновательной форме с партнерами по команде;

в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

Первый этап - в нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре:

быстроте сложных реакций,

быстроте отдельных движений и действий, ориентировке,

быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

Второй этап - здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

Третий этап - осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике.

Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

Четвертый этап - происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с

помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в гандбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Программный материал по тактической подготовке на начальном этапе подготовки

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после оббегания препятствий или освобождения от опеки защитника.

Подвижная игра “Борьба за мяч“ 2 х 2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.

Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа.

Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Задержание мяча с отраженного откоса. Взаимодействие с нападением при контратаке. Тактика полевого игрока.

Программный материал по тактической подготовке на тренировочном этапе подготовки

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению.

Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении.

Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра “Борьба за мяч“ на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в

движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении.

Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции различных игровых амплуа.

Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в площади ворот (игра на выходах). Выбор позиции в поле.

Задержание мяча с отраженного откоса. Задержание мяча со скользящего откоса. Задержание мяча, летящего по восходящей траектории.

Финты стойкой (опустить руки, расставить ноги, согнуть ноги). Финты выбор позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону). Финты выбор позиции в площади вратаря (показать выход вперед- остаться на месте).

Взаимодействие с нападением при контратаке. Взаимодействие с защитой при свободном броске. Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.

Тактика полевого игрока

Совершенствование индивидуальных действий: выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Совершенствование в командных действиях: взаимодействий с нападением и защитой.

Таблица 17

Тактические действия для освоения на тренировочном этапе

Тактические действия	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Тактические действия в нападении для полевого игрока					
Индивидуальные действия					
Открытый уход для увода за собой защитника	+	+	+	+	+
Открытый уход для стягивания защитников	+	+	+	+	+
Скрытый уход - создать численное преимущество	+	+	+	+	+
Применение передачи скрыто – не смотреть на партнера, не двигаться к партнеру	-	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на действия вратаря	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции	-	-	+	+	+
Финт перемещением при встречном движении	+	+	+	+	

Финт перемещением при параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном и параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход	-	+	+	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	-	+	+	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+	+	+	+
Групповые действия					
Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие двоих	+	+	+	+	+
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 игрока	+	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	-	+	+	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой	+	+	+	+	+
Взаимодействия при свободном броске	+	+	+	+	+

Комбинации из групповых действий	-	+	+	+	+
Действия с конкретным партнером	-	-	+	+	+
Командные действия					
Позиционное нападение 2:4	-	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3	-	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве	+	+	+	+	+
Нападение в большинстве	+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	-	+	+	+	+
Стремительное нападение - отрыв	+	+	+	+	+
Стремительное нападение - прорыв	-	+	+	+	+
Тактические действия в защите для полевого игрока					
Индивидуальные действия					
Опека нападающего без мяча неплотная и плотная	+	+	+	+	+
Опека нападающего с мячом: выход и отход	+	+	+	+	+
Опека нападающего с мячом в зоне бросков	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его особенностей	-	-	+	+	+
Уход от внутреннего и внешнего заслона	+	+	+	+	+
Финт перемещением, блокированием	-	-	+	+	+
Групповые действия					
Подстраховка партнера при зонной защите	-	-	+	+	+

Переключение передачей игрока	+	+	+	+	+
Переключение сменой подопечных	+	+	+	+	+
Противодействие заслону отступанием	-	+	+	+	+
Противодействие заслону проскальзыванием	-	+	+	+	+
Разбор нападающих при свободном броске	+	+	+	+	+
Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковой	+	+	+	+	+
Командные действия					
Зонная защита 6:0 с выходом и без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом	+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3	-	-	+	+	+
Смешанная защита 5+1 и 4+2	-	-	+	+	+
Защита в меньшинстве и большинстве	+	+	+	+	+
Личная защита без переключения	+	+	+	+	+
Личная защита с переключением	+	+	+	+	+
Тактические действия вратаря					
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отскока отраженного	_	+	+	+	+
Задержание мяча с отскока скользящего	-	+	+	+	+
Задержание мяча с восходящей траекторией	-	-	-	+	+
Финты стойкой, выбором позиции, перемещением	-	-	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	_	+	+	+	+
Взаимодействия в конкретных игровых ситуациях	_	_	+	+	+

Интегральная подготовка

Большое место в спортивной подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки, переключения выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игр, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

Задачи интегральной подготовки:

совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки;

реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве;

повышение работоспособности обучающихся в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки;

достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований;

накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей

применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

Программный материал по интегральной подготовке на начальном этапе подготовки

Подвижные игры:

«Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Коршун и наседка» “Вызов номеров“, “Удочка“ ”Борьба за мяч”, ”Мяч капитану”, ”Пятнашки мячом”,

“Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“, “Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

4.2. Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица 18

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	8	7	5	8	5	5	4	5	5	5	2	2	61	30	**26-40**
	Самостоятельная работа			*2*		*1*		*2*				*14*	*14*	*33*		
2	Специальная физическая подготовка	5	6	6	4	4	4	5	6	5	2	3	3	53	17	**14-28**
3	Участие в соревнованиях															
4	Техническая подготовка	8	10	10	8	8	10	10	10	8	12	3	3	100	32	**32-46**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка				3	4	3	4	3	4	4			25	19	**13-25**
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*3*	*3*	*2*	*2*	*3*	*2*	*2*	*3*	*4*	*4*	*34*		
6	Инструкторская, судейская практика															
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2				6	2	**1-3**
	Спортивная подготовка	**23**	**23**	**21**	**23**	**23**	**22**	**23**	**24**	**24**	**23**	**8**	**8**	**245**		
	Самостоятельная работа	*3*	*3*	*5*	*3*	*3*	*2*	*5*	*2*	*2*	*3*	*18*	*18*	*67*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**	**100**	**100**

Таблица 19

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	2	54	26	**22-41**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*				*12*	*12*	*27*		
2	Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	3	4	5	5	3	6	3	3	50	16	**14-33**
3	Участие в соревнованиях		2	3	2	3	2	3	2	3				20	6	**1-6**
4	Техническая подготовка	9	9	8	9	7	8	9	10	8	10	3	3	93	30	**30-49**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5			47	20	**13-28**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*				*6*	*6*	*15*		
6	Инструкторская, судейская практика															
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2				6	2	**1-3**
	Спортивная подготовка	**26**	**26**	**24**	**26**	**24**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**8**	**8**	**270**		
	Самостоятельная работа			*2*		*2*		*2*				*18*	*18*	*42*		
	Общее количество часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**	**100**	**100**

Таблица 20

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	6	6	4	5	5	5	5	5	4	6	4	3	58	24	**22-41**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*		*1*		*18*	*20*	*42*		
2	Специальная физическая подготовка	6	7	6	5	5	5	7	6	5	13	4	3	72	17	**14-33**
3	Участие в соревнованиях		2	3	4	2	3	3	4	3				24	6	**4-6**
4	Техническая подготовка	10	11	15	12	12	12	13	12	12	9	4	4	126	30	**30-49**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	8	8	6	8	6	7	6	7	6	6			68	20	**13-28**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*		*1*		*4*	*6*	*14*		
6	Инструкторская, судейская практика															
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				4				4				12	3	**1-3**
	Спортивная подготовка	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**32**	**34**	**34**	**34**	**34**	**12**	**10**	**360**		
	Самостоятельная работа			*2*		*2*		*2*		*2*		*22*	*26*	*56*		
	Общее количество часов	**34**	**34**	**36**	**34**	**36**	**32**	**36**	**34**	**36**	**34**	**34**	**36**	**416**	**100**	**100**

Таблица 21

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	12	12	9	10	8	10	9	10	8	10	4	3	105	28	**20-40**
	Самостоятельная работа			*1*		*2*		*1*		*2*		*15*	*20*	*41*		
2	Специальная физическая подготовка	10	8	10	10	9	8	9	9	9	9	3		94	20	**16-36**
	Самостоятельная работа											*5*	*5*	10		
3	Участие в соревнованиях	1	2	3	3	4	3	4	3	4	3			30	6	**2-10**
4	Техническая подготовка	11	13	15	14	17	13	13	15	14	15	6	6	152	29	**26-46**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	5	6	4	5	5	4	5	5	4	5	3	3	54	14	**14-34**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*		*1*		*7*	*8*	*19*		
6	Инструкторская, судейская практика		2					2	1					5	1	**1-3**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2			2			3				10	2	**1-4**
	Спортивная подготовка	**42**	**43**	**43**	**42**	**43**	**40**	**42**	**43**	**42**	**42**	**16**	**12**	**450**		
	Самостоятельная работа			*2*		*3*		*2*		*3*		*27*	*33*	*70*		
	Общее количество часов	**42**	**43**	**45**	**42**	**46**	**40**	**44**	**43**	**45**	**42**	**43**	**45**	**520**	**100**	**100**

Таблица 22

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	10	10	7	10	7	8	7	8	6	9	4	3	89	25	**20-40**
	Самостоятельная работа			*1*		*2*		*1*		*2*		*15*	*20*	*41*		
2	Специальная физическая подготовка	10	9	10	10	10	9	10	10	10	9	3		100	21	**16-36**
	Самостоятельная работа											*5*	*5*	10		
3	Участие в соревнованиях	1	3	6	3	6	3	6	4	6	3			41	8	**2-10**
4	Техническая подготовка	12	13	11	13	12	13	11	14	10	15	6	6	136	26	**26-46**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	6	7	5	6	6	5	6	6	5	6	3	3	64	16	**14-34**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*		*1*		*7*	*8*	*19*		
6	Инструкторская, судейская практика		1	2		2		2	1	2				10	2	**1-3**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2			2			3				10	2	**1-4**
	Спортивная подготовка	**42**	**43**	**43**	**42**	**43**	**40**	**42**	**43**	**42**	**42**	**16**	**12**	**450**		
	Самостоятельная работа			*2*		*3*		*2*		*3*		*27*	*33*	*70*		
	Общее количество часов	**42**	**43**	**45**	**42**	**46**	**40**	**44**	**43**	**45**	**42**	**43**	**45**	**520**	**100**	**100**

Таблица 23

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	9	7	6	7	5	7	6	7	5	7	4	3	73	22	**20-40**
	Самостоятельная работа			*1*		*2*		*1*		*2*		*15*	*20*	*41*		
2	Специальная физическая подготовка	10	9	10	10	10	10	9	9	9	11	3		100	21	**16-36**
	Самостоятельная работа											*5*	*5*	10		
3	Участие в соревнованиях	2	5	6	5	7	4	6	6	6	5			52	10	**2-10**
4	Техническая подготовка	12	14	12	12	13	10	13	13	12	13	6	6	136	26	**26-46**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	6	7	5	6	6	5	6	6	5	6	3	3	64	16	**14-34**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*		*1*		*1*		*7*	*8*	*19*		
6	Инструкторская, судейская практика		1	2	2	2	2	2	2	2				15	3	**1-3**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2			2			3				10	2	**1-4**
	Спортивная подготовка	**42**	**43**	**43**	**42**	**43**	**40**	**42**	**43**	**42**	**42**	**16**	**12**	**450**		
	Самостоятельная работа			*2*		***3***		***2***		***3***		*27*	*33*	*70*		
	Общее количество часов	**42**	**43**	**45**	**42**	**46**	**40**	**44**	**43**	**45**	**42**	**43**	**45**	**520**	**100**	**100**

Таблица 24

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	11	9	8	10	7	7	8	10	8	10	24		92	22	**20-39**
	Самостоятельная работа			***2***		*2*	*2*	*2*		*2*		*25*	*33*	*68*		
2	Специальная физическая подготовка	14	12	13	13	12	12	14	12	13	12	2	0	129	20	**16-35**
	Самостоятельная работа											*6*	*10*	*16*		
3	Участие в соревнованиях	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6			58	8	**4-12**
4	Техническая подготовка	16	16	15	17	17	14	16	15	15	14	10	10	175	24	**24-43**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	13	12	12	12	12	11	12	12	12	12	3	2	125	20	**14-33**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*	*1*	*1*		*1*		*8*	*8*	*21*		
6	Инструкторская, судейская практика	2	3	2	2	3	2	3	2	3				22	3	**1-4**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22	3	**2-4**
	Спортивная подготовка	**62**	**60**	**58**	**62**	**59**	**54**	**61**	**59**	**59**	**56**	**20**	**13**	**623**		
	Самостоятельная работа			*3*		***3***	***3***	***3***		***3***		***39***	***51***	***105***		
	Общее количество часов	**62**	**60**	**61**	**62**	**62**	**57**	**64**	**59**	**62**	**56**	**59**	**64**	**728**	**100**	**100**

Таблица 25

Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего часов	%	% ФССП
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Общая физическая подготовка	11	9	8	10	7	7	8	10	8	10	24		92	22	**20-39**
	Самостоятельная работа			***2***		*2*	*2*	*2*		*2*		*25*	*33*	*68*		
2	Специальная физическая подготовка	14	12	13	13	12	12	14	12	13	12	2	0	129	20	**16-35**
	Самостоятельная работа											*6*	*10*	*16*		
3	Участие в соревнованиях	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6			58	8	**4-12**
4	Техническая подготовка	16	16	15	17	17	14	16	15	15	14	10	10	175	24	**24-43**
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	13	12	12	12	12	11	12	12	12	12	3	2	125	20	**14-33**
	Самостоятельная работа			*1*		*1*	*1*	*1*		*1*		*8*	*8*	*21*		
6	Инструкторская, судейская практика	2	3	2	2	3	2	3	2	3				22	3	**1-4**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22	3	**2-4**
	Спортивная подготовка	**62**	**60**	**58**	**62**	**59**	**54**	**61**	**59**	**59**	**56**	**20**	**13**	**623**		
	Самостоятельная работа			*3*		***3***	***3***	***3***		***3***		***39***	***51***	***105***		
	Общее количество часов	**62**	**60**	**61**	**62**	**62**	**57**	**64**	**59**	**62**	**56**	**59**	**64**	**728**	**100**	**100**

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Вид спорта «гандбол» - командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют руками. Цель игры - как можно больше раз забросить мяч в ворота (3х2 м) соперника. Играют два тайма по 30 минут, перерыв между таймами 15 минут. В современный гандбол играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40х20 м.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение.

Спортивная дисциплина «пляжный гандбол»

Пляжный гандбол сильно не отличается от дисциплины «гандбол», но имеет некоторые особенности.

Размер игровой площадки в пляжном гандболе меньше, чем в классическом гандболе. Состав команды: 8 игроков (3 полевых игрока и вратарь, остальные - запасные).

Особенно в пляжном гандболе ценятся эффектные прыжки и неожиданные захваты мяча. Спортивная экипировка вратаря отличается от формы стандартных игроков по цветовой гамме, а также вес гандбольного мяча у женщин легче на 50 г веса женского мяча в дисциплине «гандбол».

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям обучающегося. Участвуя в игре, обучающийся выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности с чередование активных и пассивных фаз в игровой деятельности.

Особенности двигательной деятельности квалифицированных гандболистов в условиях соревнования представлены в таблице 26.

Таблица 26

Основные параметры двигательной деятельности в гандболе.

Параметры	Численные значения
Продолжительность соревновательного упражнения, мин	65-70
Продолжительность разминки, мин	25-40
Продолжительность активных фаз, с	3-30
Преодолеваемое расстояние, м	6000-8000
Перемещений с максимальной скоростью, кол-во	40-50
Число выполняемых прыжков	30-40

Ловля мяча, кол-во	120-160
Передачи мяча, кол-во	100-150
Броски мяча в ворота, кол-во	10-15
Активные единоборства с соперником, кол-во	40-50
Основной диапазон колебания ЧСС, уд/мин	146-195
Среднее значение ЧСС, уд/мин	156-162
Сумма сердечных сокращений	10000-12000
Энерготраты, ккал	1200-1500
Потери в массе тела, кг	2-4

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях;

атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в”линию” крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников.

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на ”ударную” позицию.

Основная обязанность передних защитников заключается в ”разрушении” наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник.

После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры.

Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

Реализация данной Программы 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 Учреждением при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий Учреждения 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

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав-соцразвития 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) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов(при условии их одновременной работы с обучающимися).

Все тренеры-преподаватели МБУДО «СШ» имеют высшее профессиональное образование. Регулярно один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

6.2. 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 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 № 6123 8)[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.

Таблица 27

Перечень материально-технического обеспечения

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки)			
1	Ворота для гандбола	Комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка заградительная для зала (6 х 15 м)	штук	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	5
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
Необходимый спортивный инвентарь для полноценной спортивной подготовки			
8	Мяч набивной (медицинбол) - 2 кг	штук	6
9	Мяч набивной (медицинбол) - 1 кг	штук	6
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Манишка гандбольная (разного цвета)	штук	7 - 7
13	Стойки высотой 1-1,5 м	штук	6
14	Маты гимнастические	штук	4
15	Скамейки гимнастические	штук	2
16	Конусы разметочные	штук	10
17	Скакалка	штук	20
18	Насос в комплекте с иглами	штук	2
19	Эспандер ленточный резиновый	штук	10
20	Утяжелители для ног	комплект	10
21	Утяжелители для рук	комплект	10
22	Доска тактическая	штук	1
Желательный (по возможности)			
24	Манекены защитника	штук	4
25	Мостик подкидной пружинный	штук	1
26	Наклонные батуты 2,5Х3 м	штук	4
27	Тренажер М.Ф. Агашина для броска	штук	1

Таблица 28

Таблица
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование занимающемуся

Наименование	Норма на игрока		
	На игрока	Количество	Срок эксплуатации
Кроссовки	пара	1	1 год
Спортивные брюки для вратаря	пара	2	1 год
Футболка с длинными рукавами вратаря	штука	2	1 год
Трусы гандбольные	пара	2	0,5 года
Футболка	штука	2	1 год

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Актуальная ЕВСК по гандболу;
3. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
4. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Правила соревнований по гандболу.

Список литературных источников

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

3. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

4. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

5. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Барсукова. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 75с.

6. Тхорев В.И. Гандбол: энергетическая стоимость соревновательной и тренировочной деятельности. Информационные материалы /В.И.Тхорев. – 2-е изд. испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 32с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/

2. Всероссийская федерация легкой атлетики https://rushandball.ru/?ysclid=mnecq7f5rr948641042

3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/

4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/

5. Министерство здравоохранения Российской Федерации https://www.rosminzdrav.ru/

6. Спортивная Россия национальная информационная http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/

7. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/

9. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/