



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**



ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб
Протокол от « 10 » октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Ю.И. Нестеров

« 10 » октября 2023 г.

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденного приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 902;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1146

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе И.Н. Некрасов
ЗТР, инструктор-методист отделения гандбола Е.Н. Лаужина

Заведующий спортивным отделением К.В.Силантьев

Инструктор-методист Е.Б. Гаршина

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	стр. 3
II. Характеристика программы.....	стр. 4
III. Система контроля.....	стр. 31
IV. Рабочая программа	стр. 42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 78
VI. Условия реализации программы	стр. 81

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденных приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 года № 902 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика программы

Характеристика вида спорта «гандбол», его отличительные особенности

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

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

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

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

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

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

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

Гандбольная площадка разделена специальными линиями. Их максимальная ширина не превышает 5 см. Ворота очерчены специальной линией. Они выступают почти на 6 м. Линия еще называется линией площади ворот. Она окружена еще одной линией, но уже выполненной в форме пунктиров. Расстояние к ней составляет 3 метра. Линия предназначена для свободных бросков.

На расстоянии в 7 метров от ворот есть еще одна линия. На расстоянии 4 метра есть линия, где ограничиваются возможности вратаря. В центре площадки есть центральная линия.

В среднем в каждой команде по 12 человек. На поле выходит только 7. Вратарь входит в их число. Если понадобится, он может быть обычным защитником или нападающим. Игрок, пребывающий на поле, также может временно выполнять роль вратаря.

Сколько игроков в гандболе: минимум 7, но есть случаи, когда играет команда даже с 5-ю игроками. Небольшая гандбольная команда может играть, если получила разрешение судьи.

Запасной игрок также является частью команды. Ему разрешено выходить на поле к другим игрокам только по назначению тренера и только после того, как активный игрок покидает поле. Для замены есть специальная зона.

Размер гандбольного мяча зависит от вида. Выделяют:

1. Тренировочные.
2. Для матчей.
3. Профессиональные.
4. Для новичков

Вопрос, сколько весит мяч для гандбола, зависит от его окружности. Минимальная окружность 50 см, максимальная 60 см. Мячи для мужских команд отличаются по весу: от 290 до 475 грамм. Категории мячей по возрасту участников соревнований: 8-14 лет, 12-16 лет, более 16 лет.

При выборе мяча для игры в гандбол надо учитывать следующие факторы: предназначение, габариты, какая компания-производитель, материал изготовления. Внешний слой мяча должен не впитывать влагу и быть износостойким. Недорогие мячи подходят для отработки техники, тренировок в домашних условиях и в зале. Для соревнований подходят сертифицированный спортивный инвентарь.

Комиссия судей состоит из 2 человек. Им помогает тоже два человека. Это секундометрист и ассистент. Уполномоченные лица знают, сколько в гандболе таймов, какое время игры, сколько периодов в гандболе. У них есть свои права и обязанности. Чтобы видеть все действия игроков, судьи должны постоянно передвигаться по полю. Они выбирают самое лучшее место для обзора действий участников состязания.

Судья должен контролировать ситуацию. Полевой судья должен находиться между центральными атакующими игроками 2-ой линии и полусредними гандболистами. Согласно правилам и положениям данного вида спорта судьи не должны бесцельно ходить по площадке. Им нельзя бегать за мячом, чтобы мешать играть членам команд.

Существует Международная гандбольная федерация, Европейская. Они вносят коррективы в правила спорта, решают значимые вопросы. Отдельно есть Федерация гандбола Российской Федерации. Она была основана в 1989 году. Офис расположен в столице страны.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1248	1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий СШОР, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации гандбола России, Календаря спортивных мероприятий Федерации гандбола Санкт-Петербурга.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

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

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

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивно го мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16-24		12-24		5-10	5-10
		1.	Общая физическая подготовка	93	106	130	183
2.	Специальная физическая подготовка	53	70	122	166	250	316
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	20	54	91	162	266
4.	Техническая подготовка	104	128	175	208	237	266
5.	Тактическая подготовка	53	75	105	126	275	350
	Теоретическая подготовка						
	Психологическая подготовка						
6.	Инструкторская практика	-	-	19	25	50	50
	Судейская практика						
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	17	19	33	62	150
	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1248	1664

Календарный план воспитательной работы

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

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

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

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

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

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

№ 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
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Здоровьесбережение		
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 и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, 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 и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий			

5.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: - формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий; - знание способов самообороны.	В течение года
------	---	--	----------------

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

Теоретическая часть

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

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

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

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;

- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);

- Запрещенного списка;

- Запрещенного списка (обзор основных изменений);

- Международного стандарта по обработке результатов;

- Международного стандарта по образованию;

- Международного стандарта по терапевтическому использованию;

- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;

- Программы мониторинга;

- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;

- Общероссийских антидопинговых правил;

- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;

- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «гандбол»;

- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол»;

- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА

ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов УТ в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;

- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- последствия допинга;

- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;
 - профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
 - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
 - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
 - процедура допинг-контроля;
 - пулы тестирования и система ADAMS;
 - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).
- Рекомендованные источники:
Всемирный антидопинговый кодекс
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
Запрещенный список
Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки /весь период/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	IV квартал II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /до трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	IV квартал I квартал II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /свыше трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	IV квартал I квартал II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов</p>	<p>IV квартал</p>	<p>Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов</p>
	<p>Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля</p>	<p>I квартал</p>	
	<p>Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов</p>	<p>II квартал</p>	

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой;
- Провести подготовку своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить группой на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства спортивной школы.

- Вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований вместе с тренером.
- Провести судейство соревнований самостоятельно.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – УТ/СС/-1,2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – УТ/СС/-3,4 Обучение основным техническим элементам и приемам. – УТ/СС/-5, СММ Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – УТ/СС/-3,4 Подбор упражнений для совершенствования техники – УТ/СС/-5, СММ Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. – УТ/СС/-весь период	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. – УТ/СС/-4,5, СММ	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. – УТ/СС/-5, СММ	

Программа семинара подготовки судей:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Примерный учебный план

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |
| 5. Стажирование | - 8 ч. |
| Итого: | -36 ч. |

Теория

I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по подгруппам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила допуска.

Практика

VI. Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы главного судьи и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае одинаковых очков.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей в поле.

10. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи по награждению победителей.

11. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

12. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как

повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха; - и др.

<p>группе;</p> <p>- умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <p>- упражнения для быстрого снятия утомления;</p> <p>- специальные упражнения для расслабления;</p> <p>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</p> <p>- рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием;</p> <p>- рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>- сбалансированность по составу;</p> <p>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</p> <p>- соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p>Фармакологические:</p> <p>- витамины и минеральные вещества.</p>	
---	---	--

План применения восстановительных средств и мероприятий

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

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

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

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

III. Система контроля

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка 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.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд", не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "кандидат в мастера спорта России", или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, 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.

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год этапа спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется

возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (годе этапа) спортивной подготовки повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (апрель-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода обучающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Уровень спортивной квалификации	Наличие необходимого спортивного разряда или звания
5	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	<p>При отсутствии у обучающегося спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, он может быть зачислен на этап подготовки по решению Приемной Комиссии, Тренерского совета.</p> <p>Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Приемной Комиссии, Тренерского совета при разрешении врача.</p> <p>Иные условия</p>

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее		не менее	
			10		10	
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее		не менее	
			20		20	
2.3.	Ведение мяча	м	не менее		не менее	
			10		10	

**Нормативы и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши год обучения					Девушки год обучения				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. Нормативы ОФП											
1.1	Бег 30 м (не более сек)	6.0	5.7	5.4	5.1	4.8	6.2	6.0	5.7	5.4	5.1
1.2	Бег на 1000 м (не более мин, сек)	5.50	5.20	4.90	4.70	4.50	6.20	6.00	5.50	5.40	5.30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)	13	18	22	27	31	7	9	10	12	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее раз)	+4	+5	+6	+8	+9	+5	+8	+9	+11	+12
1.5	Челночный бег 3x10 м (не более сек)	9,3	9,0	8,7	8,2	7,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	140	155	170	185	200	130	140	150	160	170
2. Нормативы СФП											
2.1	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (не более с)	4.7	4,5	4,2	3,9	3,7	5.2	5,0	4,7	4,4	4,2
2.2	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20) (не более с)	20.5	18,5	16,5	14,5	13,0	23.5	22.0	20.0	18.0	16,0
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с. (не менее раз)	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее раз)	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
3. Уровень спортивной квалификации											
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются									
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»									

**Нормативы и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

Методические указания по организации и проведению тестирования по физической подготовке

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки).

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м.

Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

2. Бег 1000 , 2000, 3000 м.

Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из И.п. упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамьи. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах

5. Челночный бег 3х10 м.

Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линию. Для того чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте.

Ускорение. Все зависит от ширины шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке.

Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг.

Финиш. Организаторам нужно проследить, чтобы на последнем этапе не было расположено никаких препятствий. Проводя зачет челночного бега, тренер определяет степень физического развития спортсмена.

6. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся рукой позади стоп, результат фиксируется по руке.

Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных.

Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

7. Метание спортивного снаряда и весом 500 грамм, 700 грамм.

Проводится на стадионе или площадке, с разбега, по одному. Выполнять строго по сигналу. Результат фиксируется от линии метания до приземления мяча. Учитывать лучший результат из трех попыток. Следить, чтобы в секторе никого не было.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Выполнять на мате. Руки за головой.

9. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).

10. Метание спортивного снаряда 500 гр., 700 гр., с разбега 3 шага на дальность. Регистрация лучшего результата из трех попыток.

Методические указания по организации и проведению тестирования технической подготовленности (для всех этапов подготовки)

1. Бег 20 м, 30 м с ведением мяча (сек)

– Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише

2. Челночный бег 50 м с высокого старта (в метрах: $2 \times 6 + 2 \times 9 + 20$), 150 м с высокого старта (в метрах: $2 \times 6 + 2 \times 9 + 2 \times 20 + 2 \times 40$). На линиях ставятся в ряд стойки 6 м, 9 м, 20 м. Игрок из высокого старта выполняет два рывка по 6 м, два рывка по 9 м, два рывка по 20 м. Время фиксируется в момент пересечения линии старта.

3. Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: $2 \times 6 + 2 \times 9 + 2 \times 20 + 2 \times 40$)

На линиях ставятся в ряд стойки 6 м, 9 м, 20 м, 40 м. Игрок из высокого старта выполняет два рывка по 6 м, 2 два рывка 9 м, 2 два рывка 20 м, два рывка по 40 м. Время фиксируется в момент пересечения линии старта.

4. Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м, 9 м за 30 сек передавать мяч одной рукой с последующей ловлей его двумя руками. Считать количество передач. Учитывать лучший результат из двух попыток.

5. Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от ворот, от мишени 40x40, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется шесть бросков в одну и шесть бросков в другую мишень. Учитывается количество попаданий.

6. Комплексное упражнение:

- для полевого игрока (дистанция 88-90 м) У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки до 6 метровой линии – рывок лицом вперед, а к 6-ти метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведёт его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

- для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

IV. Рабочая программа

Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Техническая подготовка

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперед	+	+				
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом		+	+			
Бег с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах	+	+	+			
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+					
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча справа и слева		+	+			
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+		
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+			
Ловля катящего мяча	+	+	+			
Ловля с отскока от площадки		+	+			
Ловля мяча в движении шагом	+	+				
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+			
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+		
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении				+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+					
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+				
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+			
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+			
Передача по прямой траектории	+	+				
Передача по навесной траектории		+	+			
Передача мяча после ловли с полу-отскока				+	+	
Передача толчком одной руки			+	+		

Передача кистевая за спиной				+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+		
Ведение мяча одноударное на месте	+					
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+				
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+		
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+			
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+		
Бросок хлестом сверху с места	+	+				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+			
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+			
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами			+	+	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)						+
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону						+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+			
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги				+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+

Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки				+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+

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

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

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

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

Техника нападения для 5-ого года тренировочного этапа

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

Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

Для игроков первой линии нападения (линейных)

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движением, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом

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

Техника защиты для 5-ого года тренировочного этапа

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

Техника вратаря для 5-ого года тренировочного этапа

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

Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой и далее	ВСМ
<i>Перемещения</i>			
Бег с изменением направления	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+
Смена бега спиной вперед – лицом вперед	+	+	+
Бег челночный	+	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+	+
Бег с подскоками	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+	+
<i>Ловля мяча</i>			
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+		
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+	
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полукотскока от площадки	+		
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+	+
<i>Передача мяча</i>			
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+		
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч	+	+	+

хватом сверху			
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+	+
<i>Ведение мяча</i>			
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости	+		
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	+	
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной	+	+	+
Ведение мяча подбрасыванием	+		
<i>Бросок мяча</i>			
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги	+	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки	+	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+

Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой и далее	ВСМ
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+	+
<i>Выбивание мяча</i>			
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении	+	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении	+	+	+
<i>Блокирование мяча</i>			
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с	+	+	+

нападающим (боком, спиной к нападающему)			
<i>Блокирование игрока</i>			
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+
Отбор мяча			
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+	+

Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой и далее	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+	+
Задержание мяча руками			
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)	+	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке	+	+	+
Задержание мяча ногами			
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»	+	+	+
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед	+	+	+
<i>Задержание мяча туловищем в падении</i>			
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)	+	+	
Задержанием мяча в падении (любой частью тела)	+	+	+
<i>Отбивание мяча</i>			
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация)	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	+	
Приемы полевого игрока			
Передача мяча на различное расстояние	+	+	+

Тактическая подготовка

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуальные действия</i>						
Уход от защитника	+	+				
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+				
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+				
Применение сопровождающей передачи		+	+	+		
Применение передачи скрытно			+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+			

Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо)		+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)				+	+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+
Финт броском - выполнить уход		+	+	+		
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+				
Уход скрытый от защитника		+	+			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+			
Перехват мяча при передаче			+	+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров					+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+
<i>Групповые действия</i>						
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+				
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+				
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+		
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+	
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+		
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+
<i>Командные действия</i>						
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+

Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуальные действия</i>						
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+			
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+			
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+
Финт перемещением					+	+
<i>Групповые действия</i>						
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+
<i>Командные действия</i>						
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+				
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+			

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+			
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+
Финты стойкой			+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+

Тактика нападения для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика защиты для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика вратаря для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой и далее	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>			
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону)	+	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника)	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – выполнить ведение в другую сторону)	+	+	
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника)	+	+	
Финт броском – выполнить уход	+	+	
Перехват мяча при передаче	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+	+
<i>Групповые действия</i>			
Действия двух нападающих против одного защитника	+		
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	+	
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+	+
<i>Командные действия</i>			
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой	+	+	+

линии, у 9-метровой линии			
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+	+
Стремительное нападение – отрыв, прорыв	+	+	

Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска,

толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.
Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока», предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером-преподавателем технические и тактические приемы.

Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает спортсменам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников, то команды меняются ролями.

Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты исправлять ошибки. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер-преподаватель тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут.

Учащиеся осваивают следующие темы:

- Основы игры.
- Владение мячом.
- Командные действия.
- Игра в нападении и защите.

Установка на игру и разбор её проведения:

- Значение предстоящей игры.
- Анализ игры всей команды и отдельных игроков.
- Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных гандболистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол и т.д.), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных гандболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств гандболистов, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных гандболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, футбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

На этапе начальной подготовке до года занимающиеся применяют изученные тактические и технические действия в условиях тренировочной игр на мини-поле. Спортсмены данного этапа занимающиеся в официальных соревнованиях не участвуют.

На этапе начальной подготовке свыше года занимающиеся применяют изученные тактические и технические действия в условиях тренировочной игр на мини-поле. Спортсмены данного этапа занимающиеся могут принять участие в двух контрольных соревнованиях, одном отборочном и одном основном соревновании

На тренировочном этапе спортивной специализации 1-го года – занимающиеся применяют изученные технические действия в условиях тренировочной и контрольных игр на $\frac{1}{2}$ тренировочного поля.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа до трех лет могут принять участие в двух контрольных соревнованиях, одном отборочном и одном основном соревновании

Начиная с тренировочного этапа 4-го года занимающиеся применяют изученные технико-тактические действия в условиях тренировочных, контрольных и основных игр на классическом игровом поле. Спортсмены учебно-тренировочного этапа свыше трех лет могут принять участие в двух контрольных соревнованиях, двух отборочных и одном основном соревновании

На этапах совершенствования спортивного мастерства и занимающиеся применяют изученные технико-тактические действия в условиях тренировочных, контрольных и основных игр на классическом игровом поле. Спортсмены могут принять участие в четырех контрольных соревнованиях, двух отборочных и одном основном соревновании.

На этапах высшего спортивного мастерства спортсмены могут принимать участие в четырех контрольных соревнованиях, двух отборочных и двух основных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

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

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- Применять упражнения на расслабление и массаж.

- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды

ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

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

Инструкторская и судейская практика

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

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

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

Составить положение о проведении первенства школы.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и само массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения («я выиграю»).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения	≈19	в течении года	
	Охрана труда, техника безопасности	≈3	первое занятие и повторение через 4, 5 месяцев.	Правила поведения и безопасной тренировки.
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈3	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно, безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈1	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈1	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈3	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈2	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
	Режим дня и питание обучающихся	≈1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Этап начальной подготовки свыше года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения	≈25	в течении года	
	Охрана труда, техника безопасности	≈4	первое занятие и повторение через 4, 5 месяцев.	Правила поведения и безопасной тренировки.
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈5	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно, безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈3	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 3	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 2	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на этапе начальной подготовки	≈25	в течении	

	до одного года обучения		года	
Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	≈ 27		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 3	первое занятие и повторение через 4, 5 месяцев.	Правила поведения и безопасной тренировки.
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 4	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно. Безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 2	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 2	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 2	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 2	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	≈ 2	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 2	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 2	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 2	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	≈ 36		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 4	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 4	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно. Безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 4	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 2	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 2	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 2	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	≈ 3	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 3	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 3	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 3	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	

	Правила вида спорта	≈ 4	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 91		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 13	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж Перед выездом, соревнованием
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 13	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 13	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 13	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 13	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 13	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 13	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 116		
	Охрана труда, техника безопасности	≈20	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж Перед выездом, соревнованием
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈20	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈19	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈19	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈19	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈19	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения часов по этапам и видам подготовки

План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки названы обще-подготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

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

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

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

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

Примерная направленность и номера недельных микроциклов

первого года в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день. 1-е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

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

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

Примерная направленность и номера недельных микроциклов

четвертого года в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)

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

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

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

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

Примерная направленность и номера недельных микроциклов

пятого года в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации)

Обще-подготовительные: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая

подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

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

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

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

Примерная направленность и номера недельных микроциклов группах *спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*

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

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

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

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

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по гандболу начальной подготовки до года на 52 недели 6 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	93	3	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2							2	2	2	2	2	1
2	СФП	53		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
3	Техническая подготовка	104	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2		1	3	3	3	3	3	3
4	Теоретическая подготовка	19				2												1	1	1	1	1						
5	Тактическая подготовка	17															1	1	1	1	1	1						
6	Психологическая подготовка	17				2														1	2	1						
7	Медицинское обследование	4					2																					
8	Участие в спортивных соревнованиях,	0																										
9	контрольные испытания	5				2																					1	
	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август					
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	ОФП	93	2	2	2	1						2		2	1							3	3	4	5	6	6	6	6
2	СФП	53	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1						
3	Техническая подготовка	104	3	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3					2	2	1	1				
4	Теоретическая подготовка	19					1	1	1	1	1					1	1	1	1	1									
5	Тактическая подготовка	17					1	1	1	1	1					1	1	1	1	1									
6	Психологическая подготовка	17								2	2							1	2	2									
7	Медицинское обследование	4										2																	
8	Участие в спортивных соревнованиях,	0																											
9	контрольные испытания	5																2											
	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по гандболу тренировочного этапа до 3 лет на 52 недели 12 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	130	4	3	3			1	1	1			1	1	1	1	1	1		1			3	3	3	2	2	2
2	СФП	122	3	4	4	3	2	3	2	1			4	5	5	5	4	3	2	2			3	4	5	2	3	3
3	Техническая подготовка	175	5	5	5	4	6	5	5	6			4	4	5	5	5	5	5			4	4	4	4	5	5	
4	Теоретическая подготовка	35				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	2				1	1	1
5	Тактическая подготовка	35					1	1	1	1	2	1					1	1	1	1	2	2				1	1	
6	Психологическая подготовка	35						1	2	2	3	3					1	2	2	2	2							
7	Инструкторская и судейская практика	19				1							1	1					1				1	1				
8	Медицинское обследование	5					2																					
9	Восстановительные мероприятия	5											1	1									1					
10	Участие в спортивных соревнованиях,	54									7	7									7	6						
11	Контрольные испытания	9				3																				3		
	Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	130	2	1				4	4	3	3						6	6	5	9	10	10	10	10	10	6	2	3
2	СФП	122	3	3	2			2	3	4	4	4	4					1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1
3	Техническая подготовка	175	5	5	6			4	4	4	5	5	5	3			4	4	4							4	4	4
4	Теоретическая подготовка	35	1	1	1	1	2			1	1	1	1	2	1												2	
5	Тактическая подготовка	35	1	1	1	2	2						1	1	1	2	2	1								2	1	
6	Психологическая подготовка	35		1	2	2	2								1	2	1	2										2
7	Инструкторская и судейская практика	19						1	1									1	1									
8	Медицинское обследование	5												2														1
9	Восстановительные мероприятия	5						1										1										
10	Участие в спортивных соревнованиях,	54					7	6								7	7											
11	Контрольные испытания	9													3													
	Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по гандболу учебно-тренировочного этапа свыше 3 лет на 52 недели 16 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	ОФП	183	5	4	4	2	1	2	1	2			3	4	5	4	3	3	1	1		1	4	4	4	4	3	4	3
2	СФП	166	5	5	5	3	2	3	2	1			5	5	5	5	4	3	2	2			5	5	5	3	3	3	
3	Техническая подготовка	208	5	5	5	5	5	6	6	6			5	5	5	5	6	6	6	6			5	5	5	5	5	6	
4	Теоретическая подготовка	42	1	1		1	1	2	2	2			1	1	1	1	1	1	2	2	1	1		1	1		1	1	
5	Тактическая подготовка	42			1	1	1	1	2	2	2	2					1	1	2	2	2	1					1	1	
6	Психологическая подготовка	42					1	1	2	2	2	2						1	2	2	1	1				1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	25		1	1	1	1	1	1				1	1		1	1	1	1					1	1		1	1	1
8	Медицинское обследование	9					4																						
9	Восстановительные мероприятия	12									1					1	1						1	1					
10	Участие в спортивных соревнованиях,	91											12	11									12	11					
11	Контрольные испытания	12				3																					3		
	Всего часов:	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август					
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	ОФП	183	2	1	1			4	5	5	3	1					8	8	8	8	11	10	10	10	10	10	6	2	2
2	СФП	166	3	3	2			5	5	5	5	5	3				1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	5	4	1
3	Техническая подготовка	208	6	6	6			5	5	5	5	6	6	6	1		5	5	4	4							5	5	5
4	Теоретическая подготовка	42	1	2	2	1	1						1	1	2		1											2	2
5	Тактическая подготовка	42	1	2	2	2	1						1	1	2	2	1	1										2	1
6	Психологическая подготовка	42	2	1	2	2				1	2	1	1	2	1	2												1	1
7	Инструкторская и судейская практика	25	1	1				1	1		1	1						1	1										
8	Медицинское обследование	9											4																1
9	Восстановительные мероприятия	12			1		1	1								1	1												
10	Участие в спортивных соревнованиях,	91				11	11																						
11	Контрольные испытания	12											3																3
	Всего часов:	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по гандболу спортивного совершенствования на 52 недели 24 часа в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	212	11	4	1	1	2			5	5	5	5			5	5	5	5			5	4	4	3			4
2	СФП	250	5	5	6	6	9	1		7	6	6	6	1		7	6	5	6	1		7	5	6	6	1		8
3	Техническая подготовка	237	4	4	4	4	6	3	5	4	4	6	6	3	5	4	4	6	6	3	5	4	6	6	7	3	5	4
4	Теоретическая подготовка	91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Тактическая подготовка	93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	91		1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1
7	Инструкторская и судейская практика	50		2	2	2	1			2	2	1	1			2	2	2	1			2	2	2	2		2	
8	Медицинское обследование	25			5	5																						
9	Восстановительные мероприятия	25						1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			1	
10	Участие в спортивных соревнованиях,	162						12	11						12	11					12	11					12	11
11	Контрольные испытания	12		4																								
	Всего часов:	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	212	4	5	5			4	2	2	5				4	4	4			7	8	14	14	14	14	14	14	9
2	СФП	250	5	6	6	1		8	5	5	8	1		7	5	6	6			9	10	6	6	6	6	6	8	8
3	Техническая подготовка	237	6	6	6	3	5	4	4	4	4	3	5	6	6	6	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
4	Теоретическая подготовка	91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1					1	1
5	Тактическая подготовка	93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1					2	2
6	Психологическая подготовка	91	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3									
7	Инструкторская и судейская практика	50	2	1	1			2	2	2	1			1	2	2	2			1	1							
8	Медицинское обследование	25						5	5																			5
9	Восстановительные мероприятия	25	1				1	1	1					1	1	1	1			1	1							
10	Участие в спортивных соревнованиях,	162					12	11						12	11					12	12							
11	Контрольные испытания	12												4														4
	Всего часов:	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по гандболу высшего спортивного мастерства на 52 недели 32 часа в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	266	11	6	1	1	3			9	8	7	6			10	7	7	6			10	9	3	6			10
2	СФП	316	9	9	10	9	12			8	8	9	9			8	8	9	9			8	8	9	9			8
3	Техническая подготовка	266	5	5	5	5	6	2	1	6	6	5	6	2	1	5	7	5	6	2	1	5	5	5	6	2	1	5
4	Теоретическая подготовка	116	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
5	Тактическая подготовка	118	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
6	Психологическая подготовка	116	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2
7	Инструкторская и судейская практика	50		1	2	2	2			1	2	2	2			1	2	2	2			1	2	2	2			1
8	Медицинское обследование	30			6	6																						
9	Восстановительные мероприятия	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Участие в спортивных соревнованиях,	266						19	19						19	19					19	19					19	19
11	Контрольные испытания	16		4																					4			
	Всего часов:	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	266	9	7	7			10	3	2	7			2	8	7	7			9	11	10	10	10	10	10	10	7
2	СФП	316	8	9	9			8	8	8	9			9	8	9	9			7	7	7	7	7	7	7	8	6
3	Техническая подготовка	266	5	5	5	2	1	5	5	5	5	2	1	8	6	5	5	2	1	10	9	10	10	10	10	10	10	9
4	Теоретическая подготовка	116	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
5	Тактическая подготовка	118	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3								2	2
6	Психологическая подготовка	116	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4								1	1
7	Инструкторская и судейская практика	50	2	2	2			1	2	2	2			1	2	2	2			1								
8	Медицинское обследование	30						6	6																			6
9	Восстановительные мероприятия	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Участие в спортивных соревнованиях,	266						19	19											19	19							
11	Контрольные испытания	16												4														4
	Всего часов:	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении

Формирует специализированные спортивные классы:

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), обучающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «гандбол»

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Быстрота. Скоростные способности. Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

Сила. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

Выносливость. Выносливость - это способность, противостоять утомлению и какой-либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость. Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация. Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

VI. Условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	–	–	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

Иные условия реализации программы

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

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

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в

которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) в СШОР устанавливается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

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

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

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003

Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст: учеб. пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель: учеб. -метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010.

Дорохов, С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель: учеб. -метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010.

Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001

Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986

Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992

Игнатъева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатъева. - Москва: Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978-5-9718-0670-7

Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2010.

Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. 320 с

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902

Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.

Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991

Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 460, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6

Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
3. Федерация гандбола России - <https://rushandball.ru/>
4. Федерация гандбола Санкт-Петербурга - <https://vk.com/federationhandballspb>
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
8. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
9. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru