

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Целинского района»
(МБОУ ДО «СШ ЦР»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педсовета
МБОУ ДО «СШ ЦР»
протокол № 3
от «22» 03 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «СШ ЦР»

Бородин Е. А.

Протокол № 03

от «22» 03 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Приказ Минспорта России от 02.11.2022 N 902

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол"

(Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71344)

и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ГАНДБОЛ», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 N 1146.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

- 1). Чернышев Олег Юрьевич,
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории;
- 2). Бабина Наталья Георгиевна,
тренер-преподаватель высшей квалификационной
категории;
- 3). Оводкова Ксения Леонидовна,
тренер-преподаватель высшей квалификационной
категории.

Рецензент программы:

Ходыкина Ольга Алексеевна, заместитель директора
по учебной работе;
Коростий Екатерина Витальевна, инструктор-
методист.

п. Целина
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	2
I. Общие положения	4
1.1. Название Программы.....	4
1.2. Цели Программы.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	5
2.2. Объем Программы.....	7
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7
2.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Примерный календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию спортивных соревнованиях.....	30
3.2. Оценку результатов освоения Программы.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	33
IV. Рабочая Программа тренера-преподавателя	37
V. Условия реализации Программы	68
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».....	68
5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы.....	69
5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Спорт - одно из постоянных человеческих увлечений. Азарт сражения, радость победы, неповторимое ощущение здоровья, силы, ловкости – все это идет от спорта, зарождается с детства и остается на всю жизнь.

Упоминания о старинных играх с мячом руками имеются в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача Галена. В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогельвейде. Гандбол в его нынешнем виде придумали датские футболисты на рубеже XIX – XX веков в качестве замены футбола для игры в зимнее время. Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандболд» («хаанд» — рука и «бол» - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Гандбол – это спортивная командная игра. Она относится к контактным видам спорта. Это означает, что спортсмены на площадке постоянно вступают в единоборство, в плотное соприкосновение и оказывают психологическое и физическое давление друг на друга.

В гандбол играют многие, но не с одинаковыми целями. Одни для развлечения (проведения досуга), другие ставят перед собой сложные высокие задачи – добиться мастерства, войти в состав команд суперлиги, стать чемпионами, добиться этого можно только регулярно и последовательно занимаясь этим видом спорта, проявляя трудолюбие и дисциплинированность, ведя здоровый образ жизни, закаливая тело и дух. Гандболист должен быстро бегать, высоко прыгать, сильно метать мяч, быть ловким, хорошо видеть противников, точно реагировать на игровую ситуацию.

Гандбол очень динамичная игра, чем она выгодно отличается от других видов спорта: атака сменяется защитой десятки раз за матч. Счет в игре, как правило, фиксируется двухзначными числами.

Гандбол – это колоссальное напряжение физических и моральных сил, а также большая ответственность. Спортсмены-гандболисты получают такую всестороннюю подготовку, что способны выполнять свой воинский долг в самых элитных частях вооруженных сил. Командное восприятие быстро меняющейся игровой обстановки способствует быстрой адаптации в различных ситуациях нашей повседневной непростой жизни.

Все это и подтолкнуло к разработке данной программы. В группах начальной подготовки – закладываются основы знаний, умений, навыков, которые послужат для дальнейшего роста и развития спортсменов. Данная программа содержит дидактический материал, разработанный в ходе реализации программы.

I. Общие положения

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)/

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа), предназначена для МБОУ ДО «СШ ЦР» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, по виду спорта «гандбол», определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерством спорта России от 02 декабря 2022 года № 902(1) (далее - ФССП)

1.2 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. Типовая Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Она раскрывает комплекс параметров подготовки на этапах спортивной подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Группы начальной подготовки

Программа включает рассмотрение целей и задач, материала по разделам подготовки (физической, технической, тактической, игровой), средства и форма подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, систему воспитательных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления юных спортсменов, преэминентность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важным этапом многолетней подготовки спортсменов является базовая тренировка или этап начальной подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебного процесса является распределение программного материала. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Критериями оценки эффективности процесса обучения служат: рост физической и технической подготовки отраженной в протоколах сдачи нормативов в начале и конце учебного года, участие в соревнованиях, товарищеских встречах в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочные группы

Программа подготовки от новичка до спортсмена перворазрядника представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением определенной цели. Достижение намеченной цели

зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных молодых спортсменов из групп начальной подготовки, уровня профессиональной подготовленности педагогов, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса.

В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем: оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных игровых показателей; выполнения 2 раза в год контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Приложение № 1 к ФССП

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение № 2 к ФССП

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

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

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный

рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в

спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из СШ производится на основании соответствующего локального акта СШ.

Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП

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	

2.4 Примерный 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 спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	2	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16	16	12	12	5	5
		1.	Общая физическая подготовка	60-80	53-65	70-85	90-100
2.	Специальная физическая подготовка	23-35	35-45	61-75	99-100	128-146	160-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	20-25	35-40	65-80	85-100	100-120
4.	Техническая подготовка	58-85	65-92	90-100	126-146	120-146	121-145
5.	Тактическая подготовка	9-12	15-20	50-72	99-102	140-162	160-220
6.	Теоретическая подготовка	13-17	16-20	18-20	29-30	40-54	56-75
7.	Психологическая подготовка	9-12	15-20	28-35	63-66	70-84	89-116
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-8	10-16	20-20	20-20	25-30	35-40
9.	Инструкторская практика	0	4-6	6-6	10-10	15-15	15-30
10.	Судейская практика	0	4-6	7-8	10-10	15-15	15-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6-8	8	8

12.	Восстановительные мероприятия	5-8	10-22	24-28	30-52	60-120	112-150
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5 Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» 	В течение года

		<p>Учебная эвакуация при ЧС.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых 	В течение года

	в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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;	
3.3.	воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям; воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства; воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни; воспитание правовой культуры.	- Анкетирование родителей «Досуг моего ребенка» - Организация работы по подбору и оформлению исторических материалов спортивной школы. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя. - Посещение музея. - Беседы и презентации на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму». - Встреча с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. - Участие в параде, посвященному Дню Победы. - Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника.	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 течении года
5.	Социально – нравственное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». - Проведение занятий по истории видов спорта. - Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья. - Проведение беседы с учащимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя 		В течении года

	органов правопорядка).		
6.	Общекультурное воспитание		
	- Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания». - Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях». - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		В течение года
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со

стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

В своей деятельности в этом направлении СШ 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 «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

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

План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Отв. за проведение мероприятия	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
		2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся 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;
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;
- Провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить командой на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства спортивной школы по гандболу.

- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером.
- 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.

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и

судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице.

Инструкторская и судейская практика

№ 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. 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.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видеоповтора, видеооператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста

спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

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

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, тепло терапия, электро-процедуры и др.

Кислород терапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электро-процедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

представлен в таблице.

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
		Психо-регуляция 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.
		Психо-регуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.

В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр 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	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	циклу нагрузок, профилактика переутомления.	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

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

и третьем году;

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

Приложение № 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девушки	мальчики	девушки
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			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

Приложение № 7 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
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)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий		

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

Приложение № 8 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 3х10 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: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)	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 40х40 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 общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол».

Приложение № 9 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 3x10 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: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	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 40x40 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»

Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

№ п/п	Тема	НП До 1 года	НП свыше 1 года	ТЭ До 2-х лет	ТЭ свыше 2-х лет	ССМ 1-ого года	ССМ 2-ого года
1	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+
2	Состояние и развитие гандбола в России	+	+	+	+	+	+
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+	+	+
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+
6	Общая характеристика спортивной подготовки	-	+	+	+	+	+
7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+
8	Планирование и контроль спортивной тренировки	-	+	+	+	+	+
9	Физические способности и физическая подготовка	+	+	+	+	-	+
10	Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
11	Основы тактики и тактическая подготовка	-	-	+	+	+	+
12	Спортивные соревнования по гандболу и правила игры	+	+	+	+	+	-
13	Восстановительные средства в процессе подготовки	-	-	-	-	+	+
14	Характеристика спортивной подготовки	-	-	-	-	+	+
15	Техника и техническая подготовка	-	-	-	-	+	+
16	Тактика и тактическая подготовка	-	-	-	-	+	+
17	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	+	+

18	Воспитание характера и спортивной порядочности	-	-	-	-	+	+
19	Планирование и контроль спортивной подготовки	-	-	-	-	+	+
20	Самоконтроль в процессе подготовки гандболиста	-	-	-	-	-	-
21	Установка на игру и разбор результатов игры	-	+	+	+	+	+

Техническая подготовка

Техника нападения для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	+	+	+				
Бег с изменением направления	+		+				
Бег с изменением скорости	+	+	+				
Бег спиной вперед	+	+					
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+				
Бег челночный	+	+	+				
Бег зигзагом		+	+				
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 недолетом и перелетом мяча		+	+	+			
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+				
Ловля катящего мяча	+	+	+				
Ловля с отскока от площадки		+	+				
Ловля мяча в движении шагом	+	+					
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+				
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+					
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+			
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+			
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+	+

Ловля мяча двумя руками с 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
тренировочного этапа:**

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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
тренировочного этапа:**

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	Год на этапе						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка вратаря	+	+	+				
Передвижение в воротах		+	+	+			
Задержание двумя руками на месте	+	+					
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+			
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+		
Задержание одной рукой снизу	+	+	+				
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+		
Задержание мяча двумя ногами 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, с крестным 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 полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних):

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

Для игроков первой линии нападения (линейных):

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и 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	ВСМ
Перемещения			
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	+	+	+
Ловля мяча			
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+		
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+	
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полукотскока от площадки	+		
Ловля мяча, летящего навстречу с большой серостью, при активном сопротивлении	+	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+	+
Передача мяча			
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+		
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+	+

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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 лет тренировочного этапа:

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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 лет
тренировочного этапа:**

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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	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 – 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	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	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)

Общеподготовительные 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 общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх,

вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. 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 голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного

набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и

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

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.

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

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

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

Специальное психологическое воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера 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 опорнодвигательного 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.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Психологическая подготовка

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

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

качеств.

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

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

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

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

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

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

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии

спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

Воспитательная работа

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 занимающихся 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 занимающихся;
- 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 ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся 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 игр, 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. Беседы проводятся ежеквартально.

У. Условия реализации Программы

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» относятся:

1. 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.

2. 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.

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

4. 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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».

5.2 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Приложение №10 к ФССП

№ 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
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой;

Приложение №11.1 к ФССП

№ 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			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 тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

- 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.

Список литературных источников:

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003.
2. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст: учеб. пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
3. Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель: учеб. -метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб: [б. и.], 2010.
4. Дорохов, С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель: учеб. -метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб: [б. и.], 2010.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
7. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.
8. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва: Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 9785-9718-0670-7.
9. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2010.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. 320 с.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679.
12. 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.
13. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991.
14. 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.
15. 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 978-5-76959142-6.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org.
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru.
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org.

5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru.
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru.