

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя школа №59 г. о. Мариуполь»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Приказ от 23.08.2024

№ 1

Руководитель ШМО

Кеф-
К.В. Смолий

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Л.А.Головченко

«23» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ №59

г. о. Мариуполь»

А.Е. Майданова

«23» 08 2024г.



Рабочая программа
курса дополнительного образования
по гандболу
школьного спортивного клуба «Ручной мяч»

Рабочую программу составил
учитель физической культуры
Сокольяк Н.Н.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 902' (далее — ФССП).

1.2. Целью реализации 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, а так же достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта гандбол и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности. Подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и сборных команд субъектов Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

1.3. К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

-личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «гандбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

-спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

-соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

1.4. Результатом реализации Программы на каждом этапе является:

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71344).

На этапе начальной подготовки:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гандбол»;
- 3) формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гандбол»;
- 4) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 6) укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»;
- 2) формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
- 3) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 4) укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- 2) повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- 3) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- 4) выполнение плана индивидуальной подготовки;
- 5) стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- 6) приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;
- 7) знание антидопинговых правил;
- 8) сохранение здоровья.

1.5. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

По физиологическому воздействию на организм человека одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения, является гандбол. Эта зрелищная командная спортивная игра значительно превосходит большинство других игровых видов спорта - как по накалу и эмоциональности спортивной борьбы, так и по количеству зрителей на трибунах спортивных залов.

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов.

Гандбол - командная спортивная игра с мячом, в которую играют только руками, с нестандартными движениями, в которой команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника.

Согласно реестру видов спорта Российской Федерации вид спорта гандбол имеет две дисциплины:

- гандбол (код спортивной дисциплины 011 001 26 11 Я);
- пляжный гандбол (код спортивной дисциплины 011 002 28 11 Я).

Для спортивной дисциплины «гандбол» установлен размер игрового поля площадки в закрытых помещениях 40 x 20 метров с воротами размером 3x2 метра. Играют круглым надувным мячом размерами 58-60 см в окружности и весом 425 -475 г у мужчин и 54-56 см в окружности и весом 325 - 375 г у женщин.

В спортивной дисциплине «гандбол» спортивная игра проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Основное игровое время для детских команд в возрасте 12-16 лет составляет 2 x 25 минут, для детских команд в возрасте 9-12 лет составляет 2 x 20 минут. В обоих случаях время перерыва между таймами обычно составляет 10 минут.

В каждой команде по 14 игроков — на поле 7 игроков, в замене 7 игроков.

Позиции (амплуа) игроков следующие:

- вратарь;
- центральный или разыгрывающий - играет по центру поля и разыгрывает мяч в игровых комбинациях.

- угловые или крайние - играют на флангах.

- полусредние - играют между центром и угловыми игроками.

- линейный - играет на 6-ти метровой линии и, по сути, является защитником.

Позиции (амплуа) игроков указываются в заявке на участие в соревновании.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую 6-метровую зону перед воротами.

Правила игры по дисциплине гандбол утверждены приказом Министерства спорта России от 18.07.2018 N 665 Соревнования по дисциплине «гандбол» организуются для мужских, женских команд.

Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают пенальти — по 5 бросков с 7-метровой отметки.

В спортивной дисциплине «пляжный гандбол» (бич-гандбол) командная игра с мячом проводится на песчаных площадках. Площадка для игры в пляжный гандбол представляет собой прямоугольник 27 x 12 метров, включающий игровую зону и две площади ворот.

Поверхность площадки должна быть засыпана песком глубиной не менее 40 см. Вокруг игровой площадки должна быть предусмотрена зона безопасности размером примерно 3 м. Игровая зона 15 x 12 метров. Её границы обозначаются цветной лентой или верёвкой шириной не более 8 см. Все линии на площадке являются составной частью площади, которую они ограничивают. Каждый период длится 10 минут. Перерыв между ними - 5 минут. Все полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковые майки без рукавов. Все игроки должны играть босиком. Запрещается играть в пляжный гандбол в спортивной или любой другой обуви, но разрешается играть в носках или бинтовать ступни.

Соревнования по пляжному гандболу организуются для мужских, женских и смешанных команд. Правила по спортивной дисциплине «пляжный гандбол» приказом Министерства спорта России от 18.07.2018 N 665.

Каждая игра по пляжному гандболу проводится между двумя командами. Команда состоит из 8 игроков. По крайней мере, 6 игроков и вратарь должны находиться на площадке в начале игры. Если число игроков с правом играть становится менее 4-х, игра прекращается и победителем объявляется команда соперника. Каждая команда должна иметь не менее 4 игроков на игровой площадке (3 полевых игрока и 1 вратарь). Остальные игроки являются запасными и должны оставаться в зоне замены. Все полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковые майки без рукавов. Цвет и дизайн формы одной команды должны чётко отличаться от цветов другой команды. Вратари должны иметь форму, цвета которой четко отличаются от

цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника. В форме вратаря должны находиться не более 2 игроков в каждой команде. На вратарях могут быть надеты поверх игровой формы прозрачные майки (например, светлых оттенков, сквозь которые можно было бы различить их игровые номера). Все игроки должны играть босиком. Запрещается играть в спортивной или любой другой обуви, но разрешается играть в носках или бинтовать ступни.

Различие этих двух дисциплин заключается в организации соревновательной деятельности и правилах игры. Тренировочный процесс для этих двух дисциплин идентичен и реализуется по средствам одной программы спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста (на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2 лет, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

2.2. 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».

2.3. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | | Возрастные границы лиц, зачисляемых на спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|----------------------|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | одного года обучения | 8 | 16-20 |

| | | | | |
|---|-------------------|----------------------------|----|-------|
| | | свыше одного года обучения | 9 | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | до трех лет обучения | 10 | 12-16 |
| | | свыше трех лет обучения | 13 | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | | 15 | 5-7 |

Наполняемость групп определяется организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

2.4. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

-объединенная группа состоит из обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) со второго по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | 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 | 832-936 | 1040-1248 |

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

учебно-тренировочные занятия в организации проводятся в форме групповых, индивидуальных, смешанных, самостоятельных учебно-тренировочных занятий.

- групповые учебно-тренировочные занятия выполняются группой обучающихся согласно

строгую или гибкую форму и позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Данная форма занятий позволит сформировать командный дух, развить эмоциональную привлекательность, научить правильно использовать элементы соревновательности и партнерства;

- индивидуальная форма учебно-тренировочных занятий применяется только на этапах совершенствования спортивного мастерства, занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя, данная форма позволяет сосредоточить внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники;

- смешанная форма учебно-тренировочного занятия посвящена кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению;

- самостоятельная форма учебно-тренировочных занятий направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль самостоятельные занятия играют в подготовке голкипера. В ходе самостоятельных учебно-тренировочных занятий, двигательные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля тренера-преподавателя.

В соответствии с поставленными целями и задачами самостоятельная подготовка проводится в следующих формах:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

| № n/n | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество У*°) (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 | | | 21 | 21 |

| | | | | | |
|------|---|--|----|-------------------------------------|----|
| | по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 | 14 | 14 |
| | 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по 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 | |

2.7. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующим положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся для организации участи в спортивных соревнованиях:

-обеспечивается проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

-обеспечивается питанием и проживанием, в период проведения спортивных соревнований.

Обучающиеся, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.8. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебно-тренировочный год зависит от начала спортивного сезона и начинается с 01 сентября.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки является травма или болезнь обучающегося. Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных мероприятий. Физические нагрузки в отношении занимающихся, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

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

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

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

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

Норма часов тренерско-преподавательской работы устанавливается в астрономических часах.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|---------------------------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования 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 | 3 | 4 |
| | | 1-заполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 16-20 | | 12-16 | | 5-7 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 66-88 | 60-70 | 70-85 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 31-43 | 40-50 | 70-86 | 115-120 | 145-180 |
| 3. | Спортивные соревнования | | 25-30 | 45-52 | 105-128 | 130-170 |
| 4. | Техническая подготовка | 69-98 | 70-95 | 95-111 | 128-146 | 145-172 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10-15 | 20-30 | 70-94 | 100-122 | 145-186 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 19-25 | 21-29 | 26-31 | 46-52 | 65-75 |
| 7. | Психологическая подготовка | 15-19 | 20-25 | 34-46 | 80-88 | 95-100 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 14 | 15-30 | 35 | 35 | 35-45 |
| 9. | Инструкторская практика | | 8-11 | 15 | 25 | 30 |
| 10. | Судейская практика | - | 8-11 | 15 | 25 | 30 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 | 10 | 15 | 20-25 | 25 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | 15-25 | 30-39 | 40-50 | 60-70 |
| Общее количество часов в год | | 204-312 | 312-416 | 520-624 | 832-936 | 1040-1248 |

Таблица 6

2.10. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|--------------------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Развитие интереса обучающихся к занятиям по гандболу, поддержание мотивации обучающегося в занятии избранным видом спорта | Семинар с родителями поступающих на тему: «Организация жизни и деятельности юных спортсменов» | Сентябрь |
| 1.2. | | Встреча с ветеранами спорта, Чемпионами и победителями всероссийских и международных соревнований | В течение года |
| 1.3. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.4. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение уровня заболеваемости | Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма. | В течение года |
| 2.2. | | Проведение праздника «День здоровья» с обучающимися | Май |
| 2.3. | | «Жизнь человека — ценность» (игра-беседа по основам безопасности жизнедеятельности) | В течение года |
| 2.4. | Оздоровление обучающихся средствами физической культуры и различных мероприятий, направленных формирование у детей сознательного отношения к здоровью | Выезд обучающихся в загородные летние оздоровительные лагеря | Июнь —август |
| | 3.Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Содействие развитию в обучающихся чувства гражданина-патриота своей Родины | «Пусть поколения знают и помнят» тематический час о подвиге народа в годы Великой Отечественный Войны | Февраль, май |
| 3.2. | | Проведение турниров, посвященных знаменательным событиям, памятным датам | Февраль, май |
| 3.3. | | Организация экскурсий с обучающимися по городу и историческим местам | Май |
| | 4.Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Формирование у обучающихся навыков импровизации, развития | Участии в конкурсах организованных ООО «Федерация гандбола России» | .В течение года |

| | | | |
|------|--------------|---|-----------------|
| 4.2. | воображения. | Проведение творческих, тематических вечеров | .В течение года |
|------|--------------|---|-----------------|

2.11. Ялан мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с Обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся 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/викторий 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:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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, размещена на информационном стенде организации. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на официальном сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Ялан антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период — любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА — Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

| Обучающиеся | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---------------------------|--|---------------------------------|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (пример №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом) | | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|----------------|---|
| «Запрещенный список») | | | | домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример №2). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в субъекте РФ |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс' https://newrusada.triagonal.net |
| б. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример №2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации (пример №3). Обязательное предоставление краткого |

| | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|----------------|--|
| | | | | | описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в Субъекта Российской Федерации РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Субъекта Российской Федерации |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (пример №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс' https://newrusada.triagonal.net |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в субъекте РФ |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|--|----------------|--|
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ |
| | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс' https://newrusada.triagonal.net |

| | | | | |
|-----------|---|--|----------------|---|
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА в субъекте РФ | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ |
|-----------|---|--|----------------|---|

Яример №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель:

ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

формирование “нулевой терпимости к допингу”

План реализации:

проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций

РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

равенство и справедливость;

роль правил в спорте;

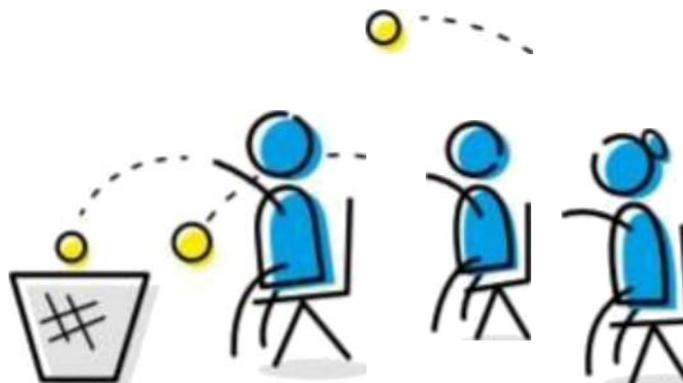
важность стратегии;

необходимость разделения ответственности;

гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

Равенство и справедливость



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

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающемуся:

кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

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

2 вариант

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

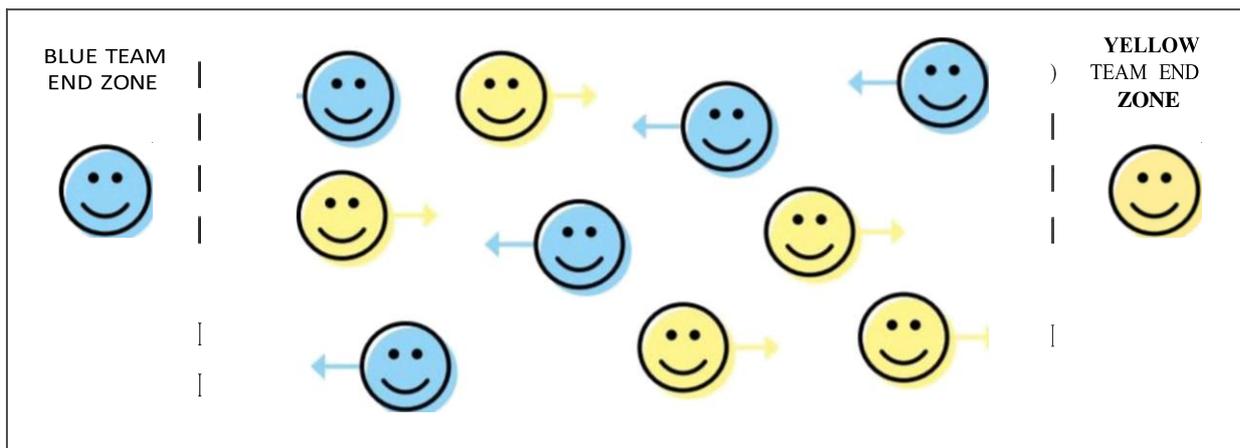
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающемуся:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

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

можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать обучающемуся?

как бы вы могли улучшить данную игру?

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

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора). Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать обучающемуся?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ГАНДБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

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

Яример №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

обучающиеся всех уровней подготовки;

персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

ознакомление с Запрещенным списком;

формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

Принцип строгой ответственности

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

Запрещенный список

критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия — на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов list.rusada.ru

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

Опасность БАДов регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

менее строгие стандарты качества;

риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021

Яример №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория

родители учащихся общеобразовательных учреждений;
родители обучающихся этапов начальной подготовки в учреждениях,
реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

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

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

виды нарушений антидопинговых правил;

роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;

роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

группы риска;

проблема допинга вне профессионального спорта;

знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

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

последствия допинга;

деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория

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

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

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

ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

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

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
виды нарушений антидопинговых правил;
профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
процедура допинг-контроля;
пулы тестирования и система ADAMS;
правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).
Рекомендованные источники:
Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021

2.12. Яланы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .

Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Занятия инструкторской и судейской практиками практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований. Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёмов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен усвоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером;
- судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Таблица 7

| Вид практики, тема | Этапы подготовки | | | |
|--|------------------|-------------|----------------|-----|
| | НП | УТЭ | | ССМ |
| | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | |
| Инструкторская практика (кол-во часов) | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|---|
| Поддача строевых команд и распоряжений | 4 | 3 | 6 | 6 |
| Разработка плана и проведение разминки | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Разработка плана и проведение тренировочного занятия | | 4 | 7 | 8 |
| Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | | 4 | 6 | 8 |
| | Судейская практика (кол-во часов) | | | |
| Разработка положения о соревнованиях | | 3 | 6 | 6 |
| Выполнение обязанностей судьи секундометриста | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Выполнение обязанностей судьи секретаря | 2 | 4 | 6 | 8 |
| выполнение обязанностей судьи в поле | 4 | 4 | 7 | 8 |

2.13. Яланы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

2.13.1. Ялан медицинских мероприятий.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 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) «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) и предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

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

2.13.2. Ялан медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Яримерный план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле для групп начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки тренером применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха.

Таблица I

| День недели | | | | | | |
|---|------------------------|---|------------------------|---|-------------|-------------|
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному) | День активног о отдыха | Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному) | День активног о отдыха | Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному) | День отдыха | День отдыха |
| Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха | | Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха | | Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет | | Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет | | Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет | | |
| Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны | | Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны | | Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны | | |
| Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна |
| Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) |

Яримерный план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле для групп учебно-тренировочного этапа 1 и 2 года.

Таблица 9

| День недели | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха | День активн ого отдыха | Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха | День активн ого отдыха | Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха | Рациональ ное с ^ю четание Нот занятий Игр И упражнени й с интервалам и отдыха | День отдыха |
| | | | | Посещение бассейна | | |
| Теплый душ или теплой ванны | | Теплый душ или теплой ванны | | | Теплый д ш или теплой ванны | |
| Соблюдение режима сна | Соблю дение режим а сна | Соблюдение режима сна | Соблюд ение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдени е режима сна | Соблюд ение режима сна |
| Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рацион альное питани е (чем интенс ивнее тренир овки, тем калори йнее питани е) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациона льное питание (чем интенси внее трениро вки, тем калорий нее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональ ное питание (чем интенсивне е тренировки , тем калорийнее питание) | Рациона льное питание (чем интенси внее трениро вки, тем калорий нее питание) |

Яримерный план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле для групп тренировочного этапа 3 - 5 года и групп совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 10

| День недели | | | | | | |
|-----------------|---------|-------|---------|---------|---------|-----------------|
| понедель Ник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресе нье |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха | Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами и отдыха | Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха Посещение бассейна | Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха | Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха Посещение бани (сауны) | Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха | День отдыха |
| Локальный массаж, самомассаж | Локальный массаж, самомассаж | Локальный массаж, самомассаж | Локальный массаж, самомассаж | Локальный массаж, самомассаж | Локальный массаж, самомассаж | Локальный массаж, самомассаж |
| Теплый | Теплый | Теплый душ | Теплый душ | Теплый | Теплый душ | |
| Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна | Соблюдение режима сна |
| Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) | Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание) |

III. Система контроля

3.1. 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:

На этапе начальной подготовки:

- 1) изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 2) повысить уровень физической подготовленности;
- 3) овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- 4) получить общие знания об антидопинговых правилах;
- 5) соблюдать антидопинговые правила;
- 6) принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 7) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 2) изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- 3) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 4) изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- 5) овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- 6) изучить антидопинговые правила;
- 7) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 8) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 9) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- 10) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- 11) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты

Вариант 1

1. Как переводится название игры гандбол?

- a. Мяч в руках
- б. Мяч в ногах
- с. Летящий мяч
- d. Ручной мяч**

- 2. Продолжительность игры в гандболе составляет**
- Три периода по 20мин.
 - Два тайма, по 30мин.**
 - Два периода, по 20мин.
- 3. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?**
- По 2 в каждом тайме
 - По 3 в каждом тайме
 - Не ограничено
 - 3 за игру**
- 4. Если в гандболе мяч лежит на линии, ограничивающей площадь ворот, или в площади ворот, то такой мяч может играть ..**
- Любой игрок если он, не находится в площади ворот
 - Только вратарь**
 - Вратарь или защитник
 - Только судья или тренер
 - Любой игрок
- 5. Вмечет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов?**
- Нет
 - Нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник
 - Да**
- 6. На какое время удаленный игрок в гандболе покидает площадку?**
- 1 мин.
 - 2 мин.**
 - 3 мин.
 - Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения
- 7. Размер площадки для игры в гандбол составляет:**
- 20x40 м**
 - 30x40 м
 - 20x30 м
 - 25x35 м
- 8. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника. Выберите правильный вариант ответа**
- Если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом.
 - Если преднамеренно отыгрывает мяч в ворота своей команды и тот касается вратаря.**
 - Если была не правильная замена во время владения мячом команды противника.
 - Если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.
- 9. Каким образом проводятся замены в гандболе?**
- Разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме
 - Замены производятся в момент остановки игры
 - Замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом
 - Запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены**
- 10. Размеры ворот в гандболе?**
- 2 x 3 м**
 - 2x4 м
 - 3x4 м
 - 2,45x3,45 м

11. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определенные игровые функции. Назовите правильную существующую позицию.
- Средний
 - Полусредний
 - Центральный
 - Линейный
 - Крайний
12. Сколько человек состоит команда в гандболе?
- Из 12 игроков (включая двух вратарей)
 - Из 16 игроков (включая двух вратарей)**
 - Из 15 игроков (включая трех вратарей)
 - Любое количество
 - Не более 18 игроков
13. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.
- Останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени
 - Держать мяч у себя, но не более 3 сек.
 - Делать передачу мячом партнеру, сидя, стоя на колене или лежа на полу
 - Касаться мяча любой частью ноги ниже колена**
 - Останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит
14. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.
- Бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы
 - Бросающий должен выбросить мяч только одной рукой
 - может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере одной ногой на боковой линии**
 - Бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи
15. При игре в гандбол, поймав мяч, после ведения, игрок имеет право сделать не более сколько шагов?
- не более двух шагов
 - не более трех шагов**
 - не более четырех шагов
16. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?
- Нет
 - Да**
 - На усмотрение судьи
 - Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска
 - Да, если мяч коснулся защитника или вратаря
17. Сколько игроков в команде, включая вратаря, могут одновременно выйти на площадку?
- 6 человек
 - 5 человек
 - 7 человек**
 - 6 человек

Мяч считается заброшенным в ворота, если ..-

- a. Находится на линии ворот
- Б. Частично пересек линию ворот
- с. **Полностью пересек линию ворот**

18. Вброс, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...

- a. **1 метра**
- Б. 1.5 метров
- с. 2 метров
- d. 3 метров

19. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?

- a. не менее 1 метра
- Б. не менее 2 метров
- с. **не менее 3 метров**
- d. не менее 4 метров

**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»**

Таблица 11

| № n/n | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| | 1. Нормативы общей физической подготовки | | 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 | | | |
| | | | + 1 | + 3 | +2 | +4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| | | | 21 | 18 | 27 | 24 |
| | 2 Нормативы специальной физической подготовки | | 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»

Таблица 12

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 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 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 (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| 3.1. | первый год | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | |
| 3.2. | второй и третий годы | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.3. | свыше трех лет | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | |

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

Таблица 13

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| | | | | Ны |

| 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. | Бег 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 30 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более |
| | | | 5,0 5,3 |
| 2.2. | Бег челночный 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 р | не менее |
| | | | 20 17 |
| 2.5. | 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 |
| 2.6. | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) | количество раз | не менее |
| | | | 3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

V. Рабочая программа

5.1. Ярограммный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Техника нападения

Таблица 14

| Приемы игры | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|--|----------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год подготовки | | Год подготовки | | | | |
| | До года | Свыше года | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Стойка нападающего | + | + | + | | | | |
| Смена бега (спиной вперед, боком, с ускорением, с поворотами, «змейкой», с выпадами подскоками, челночный) | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | + | |
| Падение на руки с переходом на грудь | | | | | + | + | + |
| Падение на бедро с перекатом на спину | | | | | + | + | + |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля мяча справа и слева | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля с недолетом и с перелетом мяча | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля мячей высоких, низких | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля с отскока от площадки | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля мяча в движении шагом, бегом | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля мяча, летящего навстречу | + | + | + | + | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении | | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча, летящего с большой скоростью | | + | + | + | + | | |
| Ловля мяча одной рукой без захвата | | | + | + | + | + | + |
| Ловля одной рукой захватом пальцами | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача толчком двумя руками с места | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой махом сверху с места | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча махом одной рукой сверху с последующим перемещением | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча махом сбоку с последующим перемещением | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Передача мяча с разбега обычными шагами, скрестным шагом в разбеге | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча при движении партнеров в одном направлении | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача по прямой, навесной траектории | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача толчком одной рукой | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача кистевой за спиной | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача кистевая, держа мяч хватом сверху | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача в прыжке поворотом | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки) | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча одноударное на месте | | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча многоударное в движении | + | + | + | + | + | + | + |
| Бросок махом сверху с места | + | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега обычными шагами в опорном | | | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | | | + | + | + | + | + |
| Бросок с нисходящей траекторией | | | + | + | + | + | + |
| Бросок с восходящей траекторией полета мяча | | | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед) | | | + | + | + | + | + |
| 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 одноименной ногой | + | + | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами | | | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории | | | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо | | | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову) | | | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину) | | | + | + | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на руки | | | + | + | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на ногу и руки | | | + | + | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги | | | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в двух опорном положении | + | + | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в двух опорном положении, в падении | | | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок | | | + | + | + | + | + |
| Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа | | | + | + | + | + | + |

Техника защиты
Таблица 15

| Приемы игры | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|--|---------|--------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год | | Год подготовки | | | | |
| | До гопп | Свытте | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Стойка защитника (левосторонняя, правосторонняя) | + | + | + | | | | |
| Перемещения приставным шагом боком | + | + | + | + | + | + | + |
| Перемещение вперед-назад в стойке защитника | + | + | + | + | + | + | + |
| Перехват мяча при передаче в параллельном движении | + | + | + | + | + | + | + |
| 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 туловищем | + | + | + | + | + | + | + |
| Блокирование игрока с мячом | + | + | + | + | + | + | + |
| Блокирование передачи мяча линейному игроку | + | + | + | + | + | + | + |
| Подбор мяча, отскочившего в поле после броска | + | + | + | + | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в опорном положении | | | | + | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в прыжке | | | | | + | + | + |

| Приемы игры | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|--------------------------------------|----------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год подготовки | | Год подготовки | | | | |
| | До года | Свыше года | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Стойка вратаря | + | | | | | | + |
| Перемещения в воротах | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение низко летящих мячей | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение высоко летящих мячей | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение средних мячей | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение мячей, брошенных с края | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение мячей, брошенных с линии | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение штрафных бросков | + | + | + | + | + | + | + |
| Отражение мяча за ворота при заменах | + | + | + | + | + | + | + |
| Перехват мяча | + | + | + | + | + | + | + |

Материал для этапов спортивного совершенствования

Техника нападения

Таблица 17

| Приемы игры | ССМ |
|---|-----|
| 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 | + |
| Падение на руки с переходом на грудь | + |
| Падение на бедро с перекатом на спину | + |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке | + |
| Ловля мяча справа и слева, с недолетом | + |
| Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении | + |
| Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами | + |
| Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением | + |
| Передача мяча при движении партнером в одном направлении | + |
| Передача мяча по прямой и навесной траекториям полета | + |
| Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху | + |
| Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки) | + |
| Ведение мяча одноударное с изменением направления | + |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета 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 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 безопорном положении над зоной вратаря («воздушка») | + |
| Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руку, на бедро одноименной ноги | + |
| Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног | + |
| Финт без мяча | + |
| Финт с ложным движением на передачу мяча | + |
| Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку | + |
| Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя» | + |
| Финты сложным движением на бросок мяча по воротам | + |
| Финт с ложным движением на передачу мяча и проходом в б-метровую зону | + |
| Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам и уходом от защитника | + |
| Заслон располагаясь лицом к защитнику | + |
| Заслон располагаясь спиной к защитнику | + |

Техника защиты

Таблица 18

| Приемы игры | ССМ |
|---|-----|
| Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника | + |
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке | + |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | + |
| Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (лицом, боком, спиной к нападающему) | + |
| Блокирование игрока без мяча туловищем | + |
| Блокирование игрока с мячом | + |
| Перехват мяча | + |
| Блокирование мяча при передаче линейному игроку | + |
| Блокирование мяча при бросках в прыжке | + |
| Подбор мяча, отскочившего в поле после броска | + |

| Приемы игры | ССМ |
|--|-----|
| Передвижение в воротах шагами, прыжком | + |
| Отражение низко летящих мячей | + |
| Отражение высоколетящих мячей | + |
| Отражение средних мячей | + |
| Отражение мячей, брошенных с края | + |
| Отражение мячей, брошенных с линии | + |
| Отражение штрафных бросков | + |
| Отражение мяча за ворота при заменах | + |
| Передача мяча на различное расстояние | + |
| Перехват мяча | + |

Ярограммный материал для гандболистов различного игрового амплуа

Техника нападения.

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изучению приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках; обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком. Бег широким и коротким шагом, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (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 пальцами.

Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, 1 прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой 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 с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления я. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, при непосредственной близости защитников, находясь в прыжке.

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 перемещения, 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 именной 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 и 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 направления 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. Бросок с разбега в сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам). Бросок в опорном и в безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперед. Бросок мяча с приземлением на руки, на руки и вынесенную вперед-в сторону толчковую ногу, на бедро и туловище. Бросок мяча в падение 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.

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

Техника вратаря.

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

Тактическая подготовка на возрастных этапах.

Этап начальной подготовки. Основная задача на этом этапе — воспитание игрового мышления. Оно заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал. Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с набором вариантов решения простейших игровых задач.

Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку. А включение в упражнения нескольких мячей одновременно значительно усложняет задачи. Применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча.

Введение пассивного и активного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными. Тактическая подготовка гандболистов этого возраста должна носить конкретный характер. Целесообразно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов. Необходимо знакомить занимающихся с простейшими схемами перестроений, изображенными на плакатах; просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров гандбола, заостряя внимание на слаженности действий игроков.

Главное в тактической подготовке на начальном этапе - это усвоение индивидуальных и частично групповых действий. Сначала нужно освоить поточные упражнения по тактике групповых действий, а затем выполнять их на различных позициях и меняться ролями.

Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке для проведения двусторонней игры. Дети выступают в игре во всех амплуа поочередно. Двусторонняя игра проводится с целью применения в не индивидуальных и групповых действий.

Этап тренировочный. Тактическая подготовка на этом этапе ведется в двух направлениях - разучивание конкретных схем действия в группе в упражнениях и выполнение упражнений, которые вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи.

Основное направление подготовки - это воспитание тактического мышления на базе систематически получаемых новых заданий с выбором решения из нескольких вариантов.

В начале этого этапа следует широко применять разучивание командных действий, но игроки должны осваивать их, выполняя функции двух, а иногда и трех различных амплуа. Это нужно в связи с поиском будущей специализации игрока в команде.

Далее тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранными ими амплуа.

В основном подготовка должна вестись в звеньях (например, крайний - полусредний - линейный), затем взаимодействия в звеньях объединяются в командные действия. Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе завершается специализация игрока, и подготовка ведется с учетом амплуа в команде. Средства и методы подготовки применяются в соответствии с периодом учебно-тренировочного процесса, задачами этапа.

Ведущим в тактической подготовке становится метод моделирования. Чем выше мастерство гандболистов, чем ближе начало соревнования и конкретнее противник, тем шире применяется метод моделирования.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Таблица 20

| Приемы игры | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|---|----------------|------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год подготовки | | Год подготовки | | | | |
| | До года | Свыше года | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 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 партнеров | | + | + | + | + | + | + |
| Применение передачи при движении в одном направлении | | + | + | + | + | + | + |
| Применение сопровождающей передачи | | + | + | + | + | + | + |
| Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру) | | | + | + | + | + | + |
| Применение броска с открытой позиции | | | + | + | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок) | | | | | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником) | | | | | + | + | + |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону) | + | + | + | + | + | + | |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо) | | + | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения) | + | + | + | + | + | + | + |
| Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку | | | + | + | + | + | + |
| Финт броском - выполнить уход | | | | + | + | + | + |
| Финты в конкретных ситуациях | | | | | + | + | + |
| Выбор места для взаимодействия | | + | + | + | + | + | + |
| Уход, скрытый от защитника | | + | + | + | + | + | + |
| Уход скрытый и выбор места для взаимодействия | | + | + | + | + | + | + |
| Совершенствование перехвата мяча при передаче с учетом индивидуальных особенностей защитников противника | | | | | | + | + |
| Действия двух нападающих против одного защитника | | + | + | + | + | + | |
| Действия трех нападающих против двух защитников | | + | + | + | + | + | + |
| Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников | + | + | + | + | + | + | + |
| Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников | | | + | + | + | + | + |
| Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников | | + | + | + | + | + | + |
| Параллельное действие 3 игроков «на стягивание» защитников | | | + | + | + | + | + |
| Скрестное внутреннее действие | + | + | + | + | + | + | + |
| 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 | | | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом крайнего игрока | | | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом полусреднего | | | + | + | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в поле | | | | + | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков | | + | + | + | + | + | + |
| Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии | | + | + | + | + | + | + |
| Взаимодействия при свободном броске | | + | + | + | + | + | |
| Комбинации из индивидуальных и групповых действий | | | | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 5:1 | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|
| Позиционное нападение 4: 2 | | | + | + | + | + | + |
| Нападение в меньшинстве | | | + | + | + | + | + |
| Нападение в большинстве | | | + | + | + | + | + |
| Индивидуальная и групповая контратака | | | + | + | + | + | + |

Тактика защиты

Таблица 21

| Тактические действия | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|---|----------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год подготовки | | Год подготовки | | | | |
| | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Опека игрока без мяча неплотная | + | + | + | + | + | + | + |
| Опека игрока без мяча плотная | + | + | + | + | + | + | + |
| Опека игрока с мячом: выход и отход | + | + | + | + | + | + | + |
| Опека нападающего далеко от ворот | + | + | + | + | + | + | + |
| Опека в зоне ближних бросков | | + | + | + | + | + | + |
| Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша) | | | | | + | + | + |
| Уход от внутреннего заслона | | | + | + | + | + | + |
| Уход от внешнего заслона | | | + | + | + | + | + |
| Финт с перемещением (показать выход - сделать отход) | | | | | + | + | + |
| Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску) | | | | | + | + | + |
| Подстраховка партнера при личной защите | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка при зонной защите | + | + | + | + | + | + | + |
| Переключение передач игрока партнеру | | | + | + | + | + | + |
| Переключение на опеку другого нападающего сменой | | | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону: отступление и проскальзывание | | | + | + | + | + | + |
| Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске | | | + | + | + | + | + |
| Разбор при боковом броске | | | + | + | + | + | + |
| Разбор ближних игроков по ходу игры | | | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом | + | + | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 6:0 с выходом | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Зоннаязащита5:1 | | | + | + | + | + | + |
| Зоннаязащита3:3 | | | | + | + | + | + |
| Смешаннаязащита5+1 | | + | + | + | + | + | + |
| Защитаменьшинстве | | + | + | + | + | + | + |
| Защитабольшинстве | | + | + | + | + | + | + |
| Личнаязащитавзонеближнихбросков без переключения | + | + | + | + | + | + | + |
| Личнаязащитавзонеближнихбросковспереклчением | + | + | + | + | + | + | + |
| Личнаязащитаповсемуполю | + | + | + | + | + | + | + |

Тактика вратаря

Таблица 22

| Тактические действия | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|---|----------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год подготовки | | Год подготовки | | | | |
| | 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) | | | + | + | + | + | + |
| Тактика «ловушки» | | | | | | + | + |
| Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги) | | | + | + | + | + | + |
| Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в *°P° у) | | | + | + | + | + | + |
| Финты 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 | | | | | + | + | + |
| Перехват мяча | | | | | + | + | + |

Ярограммный материал для учебно-тренировочного этапа.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними; взаимодействия крайнего игрока с линейным.

Командные действия

Позиционное нападение по системе расстановки 5:1.

Совершенствование нападения против защиты 6:0 выходом и 5:1.

Совершенствование стремительного нападения прорывом.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Предвидение действий и игровой ситуации (экстраполяция) игроков команды соперника и принятие своевременных активных игровых действий. Прогнозирование возможных действий и соответствующих противодействий.

Персональная защита (опека) игрока команды соперника.

Тактика персональной защиты. Активная и пассивная защита.

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

Ярограммный материал для этапов спортивного совершенствования

Тактика нападения

Таблица 23

| Тактические действия | Этап спортивного совершенствования |
|--|------------------------------------|
| Индивидуальные действия | |
| 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 ход в стойку одним или двумя шагами - выполнить ход в другую сторону) | + |
| Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения, пропустив вперед защитника) | + |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево - выполнить одноударное ведение в другую сторону) | + |
| Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку | + |
| Финт броском - выполнить уход | + |
| Перехват мяча при передаче | + |
| Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника | + |
| Групповые действия | |

| | |
|---|---|
| Действия двух нападающих против одного защитника | + |
| Действия трех нападающих против двух защитников | + |
| Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников | + |
| Параллельное взаимодействие 2-4 игроков «на стягивание» защитников | + |
| Скрестное внутреннее взаимодействие | + |
| Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков | + |
| Заслон внутренний на линии атаки партнера | + |
| Заслон внешний для ухода партнера и для его броска | + |
| Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего | + |
| Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков | + |
| Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске | + |
| Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации | + |
| Командные действия | |
| Позиционное нападение 5:1 | + |
| Позиционное нападение 4:2 | + |
| Нападение в меньшинстве, в большинстве | + |
| Поточное нападение (восьмерка) | + |
| Индивидуальная и групповая контратака | + |
| Тактика защиты | |
| Индивидуальные действия | |
| 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 броску) | + |
| Групповые действия | |
| 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 | + |
|---|---|

Командные действия

| | |
|--|---|
| Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом | + |
| Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом | + |
| Зонная защита 3 :3 | + |
| Смешанная защита 5 + 1 | + |
| Защита в меньшинстве, в большинстве | + |
| Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением | + |
| Личная защита по всему полю | + |

| | |
|--|---|
| Выбор позиции в воротах и в площади вратаря (юра на выходах) | + |
| Финты стойкой (опустить руки; расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону), 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 | + |

Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке

Таблица 24

| Приемы игры | НП | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|--|----------------|-------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год подготовки | | Год подготовки | | | | |
| | До года | Свыше | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Физическая культура и спорт в России | + | + | + | + | + | + | + |
| Состояние развитие гандбола в мире и в России | + | + | + | + | + | + | + |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | + | + | + | + | + | + | + |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | + | + | + | + | + | + | + |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | + | + | + | + | + | + | + |
| Профилактика травматизма в спорте | + | + | + | + | + | + | + |
| Общая характеристика спортивной подготовки | + | + | + | + | + | + | + |
| Основы техники игры и техническая подготовка | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + |
| Физические качества и физическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + |
| Спортивные соревнования | + | + | + | + | + | + | + |
| Установка на игру и разбор результатов игры | + | + | + | + | + | + | + |

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

Состояние и развитие гандбола в России

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд по гандболу в соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных обучающихся. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Примерный план по теоретической подготовке для групп СС.

Таблица 25

| Тема | Этап спортивного совершенствования |
|---|------------------------------------|
| Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока | + |
| Восстановительные средства в процессе подготовки | + |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в гандболе | + |
| Техника игры и техническая подготовка | + |

| | |
|--|---|
| Тактики игры и тактическая подготовка | + |
| Общая и специальная физическая подготовка | + |
| Воспитание характера и спортивной порядочности | + |
| Планирование и контроль подготовки | + |
| Самоконтроль в подготовке спортсмена | + |
| Антидопинговые меры | + |
| Установка на игру и разбор результатов игры | + |

Темы

Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока.

Общие представления об основных системах энергообеспечения спортсмена на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные средства в процессе подготовки.

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности гандболиста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в гандболе. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Техника и техническая подготовка.

Новые сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства исправления ошибок в технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика и тактическая подготовка.

Новые сведения о тактике команд мира и тактической подготовке. Планируемые в команде групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Общая и специальная физическая подготовка.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений гандболиста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие

на этапе спортивного совершенствования. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники приемов гандбола. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Воспитание характера и спортивной порядочности.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий гандболом нравственных понятий, оценок, суждений. Чувство ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над обучающимися как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

Самоконтроль в процессе подготовки спортсмена.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития гандболистов, соответствие требованиям возраста и игрового амплуа. Масса тела. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

Соревнования по гандболу и правила игры.

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований для популяризации гандбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по гандболу. Судейство соревнований.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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, которая характеризуется 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-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды годичной подготовки.

На занятиях групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, 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 совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

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, его спортивной порядочности и приемы психической регуляции.

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

Яланы применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных учебно-тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в нижеприведенной таблице.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег).

В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Обеспечение техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований относится к непосредственным обязанностям тренер-преподаватель и реализуется путём постоянного контроля выполнения следующих требований и правил:

-к занятиям гандболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и вводный инструктаж по технике безопасности;

-тренировочные занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивных залах стандартных размеров, отвечающих правилам игры в гандбол, согласно утверждённому расписанию;

выход на спортивную площадку разрешается за 5 мин до начала занятий только в присутствии тренер-преподаватель;

- обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви, предусмотренной правилами игры в гандбол, тренировка в уличной обуви запрещена;

- на занимающихся не должно быть украшений (цепочек, колец, браслетов, серёг и т.п.), ногти должны быть коротко острижены;

- спортсмены, опоздавшие к началу занятия, не имеющие экипировки, на тренировку не допускаются;

- перед началом занятия необходимо проверить исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки - покрытие спортивной площадки в спортивном зале должно быть чисто вымытым и сухим;

- все острые и выступающие предметы, находящиеся в спортивном зале в зонах безопасности игровой площадки, должны быть заставлены матами или ограждены;

- установка и переноска снарядов на спортивной площадке осуществляется только по указанию тренер-преподаватель;

- во время учебно-тренировочных занятий в зонах безопасности спортивной площадки не должно быть посторонних людей и предметов;

- запрещается проводить на одной спортивной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.);

- выход занимающихся со спортивной площадки во время занятий и по их окончанию возможен только с разрешения тренер-преподаватель;

- обучающиеся должны быть ознакомлены и соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения на спортивном сооружении первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия;

- обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания тренер-преподаватель.

Перед учебно-тренировочным занятием и во время его проведения тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;

- при занятиях на тренажёрах ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за техникой выполнения упражнений и страховкой обучающихся;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одарённых обучающихся;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель готовит заявку, в которую включаются исключительно спортсмены, соответствующие по уровню квалификации и возрасту требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающие достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в гандболе и допуска к соревнованиям;

- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;

- правила соревнований обязательны для соблюдения всеми участниками;

- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта гандбол, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

-в месте проведения соревнований должен быть оборудован и работать медицинский кабинет и (или) оборудован пункт оказания первой доврачебной помощи (дежурство специализированной бригады скорой медицинской помощи);

-о каждом несчастном случае немедленно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения;

-при выявлении неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, о случившемся незамедлительно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, проводится служебное расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий гандболом должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное состояние спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования определяют эффективность спортивной подготовки и безопасность жизни и здоровья занимающихся.

5.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний олимпийский цикл. Тренер-преподаватель планирует не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со обучающимися определяет контрольные, отборочные основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

-возраст обучающихся;

-стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;

-спортивную квалификацию и опыт обучающихся;

-результаты, показанные обучающимися в предыдущем спортивном сезоне;

-состояние здоровья обучающихся;

-уровень спортивной мотивации обучающихся;

-уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;

-обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;

-прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

-выполнение юношеского разряда: после трёх лет спортивной подготовки;

-выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;

-выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;

-выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»: после восьми лет спортивной подготовки;

-выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

5.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена под её воздействием применяют три вида контроля — оперативный, текущий и этапный. Каждый из них

увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний обучающихся. Основной целью контроля является оптимизация процесса подготовки тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем. Оперативный контроль - это контроль над оперативным состоянием спортсмена непосредственно в момент выполнения упражнений. Он предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущий контроль - это оценка результатов текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия комплексный контроль. Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются две группы показателей: 1) показатели учебно-тренировочных и соревновательных воздействий; 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях.

В целом в систему комплексного контроля входят педагогический, медико-биологический или (биохимический) и психологический контроль. Таким образом, система комплексного контроля в спорте - это совокупность упорядоченных определенным образом, взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом подсистем врачебно-педагогического, медико-биологического (биохимического) и психологического контроля, объединённых общей целью, объективной оценки подготовленности гандболиста на различных этапах подготовки.

Педагогический контроль включает совокупность организационно-методических мероприятий по оценке эффективности учебно-тренировочного процесса, а также спортивных результатов, осуществляемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды: контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью и контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками.

Основная задача педагогического контроля — получить комплекс информации об осуществлении планов и о результатах тренировки и состоянии спортсмена. В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

Методами педагогического контроля являются:

- педагогические наблюдения;
- устный опрос и собеседование со обучающимися и тренером-преподавателем по трудностям и проблемам, возникающим у них в процессе обучения;
- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;
- анкетирование занимающихся по структуре личностных мотивов, формирующихся у них в процессе обучения;
- тестирование различных сторон подготовленности обучающихся;
 - анализ данных самоконтроля спортсмена;
 - анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
 - экспериментирование и моделирование соревновательных ситуаций.

Педагогические наблюдения ведут в процессе занятий и соревнований. Наблюдения за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, действиями в игре и реакциями на различные нагрузки служат основой для оценки эффективности тренировки. Метод объективной оценки дает возможность получить достаточно точные количественные характеристики по различным разделам подготовки с помощью приборов срочной информации, технических средств, видеоманитофонной записи, кино съемки, системы специальных контрольных упражнений.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Актуальность проблемы психологического контроля обусловлена возрастающей ролью психической нагрузки.

Целью психологического контроля является оценка психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психическое состояние.

Методами психологического контроля являются:

- психологические наблюдения;
- психологический опрос и беседа;
- анкетирование обучающихся по структуре личностных мотивов и межличностных отношений;
- психологическое тестирование;
- анализ данных психологического самоконтроля спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки: общего состояния на тренировке, уровня усталости за весь тренировочный день, субъективной легкости заключительной части тренировки, общего состояния после тренировки, выраженности усталости после тренировки, стабильности работоспособности на тренировке.

Физические упражнения оказывают на организм существенное и разностороннее влияние. Недостаточно длительные и недостаточно интенсивные физические нагрузки не приводят к существенным функциональным (биохимическим, физиологическим) изменениям и не обеспечивают необходимой эффективности тренировки. Чрезмерные по интенсивности и длительности физические нагрузки приводят к глубоким функциональным изменениям, могут оказать на организм повреждающее действие, привести к патологическим изменениям. Современный спорт связан с предельными физическими нагрузками, а, следовательно, с предельными нагрузками на ведущие биохимические (метаболические) процессы, оказывающие глубокое влияние на метаболические состояния организма. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортивная тренировка должны проходить в условиях систематического медицинского контроля, существенным компонентом которого является контроль биохимический.

Основными задачами биохимического контроля являются:

Определение состояния здоровья спортсмена.

Определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки, в том числе — на тестирующие нагрузки.

Оценка направленности тех или иных физических упражнений и их эффективности.

Оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления.

Установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами.

Выявление перенапряжения организма спортсмена в процессе интенсивной тренировки, ставящих организм на границу предпатологии и патологии.

Контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена.

Сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для обучающихся высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы).

Отбор лиц для занятий тем или иным видом спорта.

Биохимический контроль должен дать ответы на следующие вопросы:

Достаточно ли и не являются ли чрезмерными применяемые физические нагрузки.

Правильными ли являются соотношения работы и отдыха.

Как развиваются процессы адаптации организма спортсмена к тренирующим нагрузкам.

Как развиваются процессы повышения общей и специальной тренированности спортсмена.

Для решения этих вопросов используются биохимические исследования выдыхаемого воздуха, крови, мочи, в некоторых случаях — слюны, пота и мышц. В процессе биохимических исследований в этих биоматериалах (объектах, пробах) определяют содержание кислорода и углекислого газа (в выдыхаемом воздухе); углеводов, жиров, белков и продуктов их обмена; показатели состояния кислотно-щелочного равновесия. А также определяется содержание в крови и величина выделения с мочой гормонов, витаминов и их метаболитов. Первым обязательным условием контрольно-биохимических исследований является взятие биоматериала (проб) до мышечной нагрузки, по ее окончании и в те или иные сроки восстановительного периода, так как важна не сама по себе величина биохимического показателя, а степень ее изменения под влиянием выполненных физических упражнений или тестирующих нагрузок. Вторым обязательным условием является проведение контрольных биохимических исследований в динамике учебно-тренировочного процесса: микроцикла и макроцикла. Величина выявленного биохимического показателя во многом зависит как от используемого биохимического метода, так и от условий, в которых выполняется мышечная работа (тестирующие нагрузки, тренировочные занятия, соревнования), и от уровня тренированности спортсмена, и его отношения к выполняемой физической нагрузке. Например, определение кислотно-щелочного равновесия крови используется и для отбора лиц для занятий гандболом, и для оценки уровня тренированности, и для оценки направленности и эффективности применяемых физических упражнений. При этом необходимо учитывать, что одна и та же величина биохимического показателя возможна при разных степенях утомления, а быстрота нормализации их в период отдыха — может быть различной. Это дает возможность судить об изменениях уровня тренированности, а, следовательно, об эффективности тренировок.

5.5. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Под термином «научно-методическое обеспечение, или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии обучающихся, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса. Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в ГАУ ВО «ЦРГ «Динамо» осуществляется посредством обеспечения работы методического отдела.

При планировании НМО предусматривается дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик обучающихся.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка — один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особо трудным условиям выступлений необходимо систематически применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена.

Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренер-преподаватель, применяемых физических упражнений и самовоспитания и др.

Психологическую подготовку спортсмена делят на два раздела: общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку (подготовку к выступлениям в соревнованиях).

Общая психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

- во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых необходимых для успеха спортсмена свойств личности: правильных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.,

- во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в гандболе. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия, специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от особенностей и квалификации обучающихся целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными гандболистами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем — мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и соревнованиях.

Гандболистов высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в игре и т. д. Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей гандболистов. Если гандболист не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности.

Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой.

Волевые усилия.

Воспитание волевых качеств в отрыве от общего психологического развития невозможно, иначе у гандболиста вместо воли и настойчивости могут развиваться антиподы: упрямство и ригидность. Развития волевых качеств зависит от развития мышления спортсмена, от его способности правильно оценивать ситуацию и свои возможности. Это сказывается на формировании необходимых в гандболе качеств: решительности, настойчивости. Волевые усилия при мышечных напряжениях. Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, усилия, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебно-тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер-преподаватель тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима. Волевые усилия могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего

времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера-преподавателя превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям. Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность — сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях). С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в соревнованиях применяется психологическая подготовка к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях. Главная задача психологической подготовки обучающихся к соревнованиям — это создание у них готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в игре. Готовность — это такое психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели. Для состояния готовности характерны также оптимальное проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных волевых качеств — решительности, смелости, самообладания и др. В психологической подготовке гандболиста к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к игре, психологическую подготовку в перерывах между таймами, психологическое воздействие после окончания игры и психологическую подготовку в процессе соревнования.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления. Психологическая подготовка к игре, т. е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, т. е. до начала первого тайма.

Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера-преподавателя на обучающихся после игры, так как дальнейшее отношение обучающихся к соревнованиям и поведению во время игр нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений.

Психологическая подготовка в процессе соревнования предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней соревнований (после окончания игрового дня, во время отдыха обучающихся, в ходе учебно-тренировочных упражнений, перед выходом на площадку и в перерывах между таймами). Разумеется, что такое разделение психологической подготовки гандболиста к соревнованиям имеет несколько условный характер.

Психологическая подготовка гандболистов в предсоревновательный период состоит из ряда мероприятий:

- 1 Правильное определение главной цели выступления обучающихся в предстоящем соревновании.
- 2 Формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами.
- 3 Программирование предстоящих действий обучающихся на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников.
- 4 Подготовка к преодолению различных трудностей.
- 5 Проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки — в процессе общей и специальной физической подготовки.
6. Обучение обучающихся приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.
- 7 Обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований.

Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности.

Большую роль в необходимой боевой настройке гандболистов в предсоревновательный период играет создание у них стабильного положительного эмоционального состояния. Важнейшая проблема психологической подготовки обучающихся к соревнованиям — это совершенствование их умения

регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе всей круглогодичной тренировки, но свою практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед игрой.

Регуляции психических состояний .

Условия спортивной деятельности гандболистов (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику обучающихся, вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств их личности, вызывать различные психические состояния.

Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств — самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека.

Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

Снятие избыточного психического напряжения.

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний).

Состояние фрустрации — психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования). Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение. Особое место в регуляции психических состояний обучающихся занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение. Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

5.6. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта гандбол.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов

содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гандбол" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Примерные недельные микроциклы для Этапов спортивной подготовки обучающихся.

Недельный микроцикл для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов в неделю).

Техническая под-ка-2 часа, Игровая под-ка-2 часа, ОФЯ и СФЯ-2 часа.

| | | |
|---|--|---|
| Понедельник 1. Техническая под-ка -30 мин. 2. Игровая под-ка- 30мин. 3 ОФУ и СФП (сила, гибкость)- 30 мин. | Вторник Выходной. | Среда 1. Техническая под-ка-30 мин. 2. Игровая под-ка-30 мин. 3.ОФП и СФП(медболы, стретчинг)- 30 мин. |
| Четверг Выходной. | Пятница 1. Техническая под-ка-30 мин. 2. Игровая под-ка-30 мин. 3 ОФУ и СФП (скорость, прыгучесть)- 30 мин. | Суббота Выходной. |

Недельный микроцикл для групп начальной подготовки второго года обучения (8 часов в неделю).

Техническая под-ка-2 часа, Игровая под-ка-3 часа, ОФУ и СФП-2 часа, восстановление-1 час.

| | | |
|---|--|--|
| Понедельник 1. Техническая под-ка -30 мин. 2. Игровая под-ка- 30 мин. 3. ОФП(сила, гибкость)- 30 мин. | Вторник Выходной. | Среда 1. Техническая под-ка-30 мин. 2. Игровая под-ка-30 мин. 3. ОФП (медболы, стретчинг)- 30 мин. |
| Четверг Выходной. | Пятница 1. Техническая и тактическая под-ка-30 мин. 3. Игровая под-ка-30 мин. 4. ОФУ (скорость, прыгучесть)- 30 мин. | Суббота 1. Игровая под-ка-45 мин. 2. Восстановление-45 мин. |

еделенные микроциклы для групп учебно-тренировочного этапа первого и второго годов обучения (14 часов в неделю).

Подготовительный период.

Обще подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФУ и СФП-5 часов Игровая под-ка-2 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

| | | |
|---|---|--|
| Понедельник 1. Теория-22,5мин. 2. Технико-тактическая подготовка 45мин. 3. ОФУ (скоростно-силовая)-45мин. 4. Восстановление-22,5мин. | Вторник 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 2. СФП (ловкость)-45мин. | Среда 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 2. Игровая подготовка-45мин. 3.ОФП(сила)-45мин. |
| Четверг Выходной. | Пятница 2. Технико-тактическая подготовка-45мин. 3.СФП (спец. сила)-45мин. | Суббота 1. Теория-22,5мин. 2. Игровая подготовка-45 мин. 3. Восстановление-22,5мин. |

Специально-подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФЯ и СФЯ-4 часа Игровая под-ка-3 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

| | | |
|---|---|--|
| Понедельник 1.Технико-тактическая подготовка 45мин. 2. Игровая подготовка-45 мин. 3. ОФП (скоростно-силовая)-45мин. | Вторник 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 3.СФП (спец. сила)-45мин. | Среда 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 2.Игроваяподготовка45мин. 3.СФП (ловкость, гибкость) 45мин. |
| Четверг Выходной. | Пятница 1. Теория-22,5мин. 2.Технико-тактическая подготовка-45мин. 4. Восстановление-22,5мин. | Суббота 1. Теория-22,5мин. 2. Игровая подготовка-45 мин. 3. Восстановление-22,5мин. |

Яредсоревновательный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФЯ и СФЯ-3 часа, Игровая под-ка-5 часов, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

| | | |
|---|--|---|
| Понедельник 1. Технико-тактическая подготовка 90мин. 2. ОФУ (скоростно-силовая)-45мин. | Вторник 1. СФП (подвижность)-45мин. 2. Игровая подготовка-45мин. | Среда 1. Технико-тактическая подготовка -45мин. 2. Игровая подготовка-45мин. |
| Четверг Выходной. | Пятница 1. Теория-22,5мин. 2. Технико-тактическая подготовка-45мин. 3. Восстановление-22,5мин. | Суббота 1. Теория-22,5мин. 2. Игровая подготовка-90 мин. 3. Восстановление-22,5мин. |

Переходный период.**Восстановительный микроцикл.**

Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФЯ и СФЯ-2 часа, Игровая под-ка-2 часа, Теория-2 часа, Восстановление-4 часа.

| | | |
|---|--|--|
| Понедельник 1. Технико-тактическая подготовка 45мин. 2. ОФУ (скоростно-силовая)-45мин. 3. Восстановление-45мин. | Вторник 1. Технико-тактическая подготовка -45мин. 2. СФП (подвижность)-45мин. | Среда 1. Игровая подготовка-45мин. 2. Восстановление-45мин. |
| Четверг Выходной. | Пятница 1. Теория-22,5мин. 2. Технико-тактическая подготовка-45мин. 3. Восстановление-22,5мин. | Суббота 1. Теория-45 мин. 2. Игровая подготовка-45 мин. 3. Восстановление-45мин. |

7дневные микроциклы для групп учебно-тренировочного этапа первого и второго годов обучения (14 часов в неделю). Спец классы.

Обще подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФЯ и СФЯ-5 часов, Игровая под-ка-2 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

| | | |
|---|--|--------------------------|
| Понедельник 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2. Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). 3. Восстановление 15 мин. | Вторник 1 тр. 1. Физ. под-ка 45 мин. (подвижность). 2 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Среда Выходной |
|---|--|--------------------------|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Четверг 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость) 30 мин. 2 тр. Техника, тактика 30мин. 2. Физ. под-ка (скорость)60 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1.Техника, тактика 45 мин.</p> | <p>1 тр. 1. Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление (стречинг).15 мин.</p> |
|--|--|---|

Специально-подготовительный микроцикл.

**Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФЯ и СФЯ-4 часа, Игровая под-ка-4 часа
Теория-1 час, Восстановление-1 час.**

| | | |
|--|--|--|
| <p>Понедельник 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). 3.Восстановление 15 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр. 1.Физ. под-ка 45 мин. (подвижность). 2 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3.Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Среда Выходной</p> |
| <p>Четверг 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость) 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Физ. под-ка (сила) 15 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин.</p> | <p>Суббота 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление (стречинг).15 мин.</p> |

Яредсоревновательный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФЯ и СФЯ-2 часа, Игровая под-ка-5 часов, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

| | | |
|--|--|--|
| <p>Понедельник 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр. 1.Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). 2 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3.Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Среда Выходной</p> |
| <p>Четверг 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (скорость) 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Физ. под-ка(гибкость) 15 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин.</p> | <p>Суббота 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление (стречинг).15 мин.</p> |

**Переходный период.
Восстановительный микроцикл.**

**Технико-тактическая под-ка-4 часа, Игровая под-ка-2 часа, ОФЯ и СФЯ-2 часа,
Теория-2 часа, Восстановление-4 часа.**

| | | |
|--|--|---|
| <p align="center">Понедельник</p> 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2. Физ. под-ка 30 мин. 3. Восстановление 30 мин. | <p align="center">Вторник</p> 1 тр. 1. Теория 15 мин. Физ. под-ка 30 мин. (скоростно-силовая). 2 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Восстановление 30 мин. | <p align="center">Среда</p> <p align="center">Выходной</p> |
| <p align="center">Четверг</p> 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (скорость) 30 мин. 2 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Восстановление 30 мин. | <p align="center">Пятница</p> 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 15 мин. 2. Восстановление 15 мин. | <p align="center">Суббота</p> 1 тр. 1. Теория 30 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Восстановление (стречинг) 30 мин. |

еделные микроциклы для групп учебно-тренировочного этапа свыше двух лет подготовки (18 часов в неделю).

Подготовительный период.

Обще подготовительный микроцикл.

**Технико-тактическая под-ка-6 часов, ОФЯ и СФЯ-5 часов, Игровая под-ка-2 часа,
Теория-2 часа, Восстановление-3 часа.**

| | | |
|--|---|--|
| <p align="center">Понедельник</p> 1. Теоретическая подготовка-15 мин. 2. Технико-тактическая под-ка-45 мин. 3. ОФП-45 мин. (силовая) 4. Восстановление 30 мин. | <p align="center">Вторник</p> 1. Теоретическая под-ка-15 мин. 2. Технико-тактическая под-ка-60 мин. 3. ОФП (ловкость)-45 мин. 4. Восстановление-15 мин. | <p align="center">Среда</p> 1. Теоретическая под-ка-15 мин. 2. Технико-тактическая под-ка-15 мин. 3. Игровая под-ка-30 мин. 4. СФП(скоростно-силовая)-45 мин. 5. Восстановление-30 мин. |
| <p align="center">Четверг</p> 1. Индивидуальная под-ка-60 мин. | <p align="center">Пятница</p> 1. Теоретическая под-ка-15 мин. 2. Технико-тактическая под-ка -45 мин. 3. СФП-45 мин.(скорость) 4. Восстановление-30 мин. | <p align="center">Суббота</p> 1. Теоретическая подготовка-30 мин. 2. Игровая под-ка-60 мин. 3. Восстановление-30 мин. |

Специально-подготовительный микроцикл.

**Технико-тактическая под-ка-6 часов, ОФЯ и СФЯ-5 часов, Игровая под-ка-3 часа,
Теория-2 часа, Восстановление-2 часа.**

| | | |
|--|--|--|
| <p align="center">Понедельник</p> 1. Технико-тактическая подготовка-45 мин. | <p align="center">Вторник</p> 1. Технико-тактическая подготовка-45 мин. | <p align="center">Среда</p> 1. Технико-тактическая подготовка-45 мин. |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| 2.ОФП-45мин. (силовая) | 2. СФП(ловкость)-45мин. 3. Игровая подготовка-45 мин. | 2.СФП(ловкость)-45мин. 3.Восстановительные мероприятия-45мин. |
| Четверг 1. Теоретическая подготовка-45мин. 2. Индивидуальная подготовка-45мин. 3.Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятница 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 2.СФП-45мин.(скорость) | Суббота 1. Теоретическая подготовка-45мин. 2. Игровая подготовка-90мин. |

Яредсоревновательный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-7 часов, СФЯ-3 часа, Игровая под-ка-5 часов, Теория-2 часа, Восстановление-1 час.

| | | |
|---|---|--|
| Понедельник 1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.СФП-45мин. (силовая) | Вторник 1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2. Игровая подготовка-90 мин. | Среда 1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.СФП(скоростно-силовая)-45мин. |
| Четверг 1.Теоретическая подготовка-45мин. 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 2.СФП-45мин.(скорость) | Пятница 1. Индивидуальная подготовка-90мин. 2.Восстановительные мероприятия-45мин. | Суббота 1. Теоретическая подготовка-45мин. 2. Игровая подготовка-90мин. |

Переходный период

Восстановительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, Игровая под-ка-2 часа, ОФЯ и СФЯ-4 часа, Теория-2 часа, Восстановление-5 часов.

| | | |
|--|---|--|
| Понедельник 1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.ОФП-45мин. (силовая) | Вторник 1.Теоретическая подготовка-45мин. 1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.Восстановление-45мин. | Среда 1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.СФП(ловкость)-45мин. 3.Восстановление-45мин. |
| Четверг 1.Индивидуальная подготовка-45мин. 2.Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятница 1.Технико-тактическая подготовка -45мин. 2.СФП-45мин.(скорость) 2.Восстановление-45мин. | Суббота 1. Теоретическая подготовка-45мин. 2. Игровая подготовка-90мин. |

7недельные микроциклы для групп учебно-тренировочного этапа свыше двух лет подготовки (18 часов в неделю). Спец классы.

**Подготовительный период.
Обще подготовительный микроцикл.**

**Технико-тактическая под-ка-6 часов, ОФЯ и СФЯ-5 часов, Игровая под-ка-2 часа,
Теория-2 часа, Восстановление-3 часа.**

| | | |
|--|--|--|
| <p align="center">Понедельник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-30мин. 3. ОФУІ ((подвижность)-30мин. 4. Восстановление 15 мин 2 тр. 1. Теория-15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Физ. под-ка 30 мин. (скоростно-силовая). 4. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Вторник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-30мин. 3. ОФУІ (ловкость)-30мин. 4. Восстановление-15 мин. 2 тр. 1. ОФП-30мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 15 мин. 3. Игровая под-ка 30 мин. 4. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Среда</p> <p align="center">Выходной</p> |
| <p align="center">Четверг</p> <p>1 тр. Теория-15 мин. 1. Индивидуальная под-ка (техника)-60мин. Восстановление 15 мин. 2 тр. Техника, тактика 30мин. 2. Физ. под-ка (прыгучесть) 45 мин. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Пятница</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка - 30мин. 3. СФП-15мин.(ловкость) 4. Восстановление-30 мин.</p> | <p align="center">Суббота</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Игровая под-ка-60мин. 3. Восстановление-15 мин.</p> |

Специально-подготовительный микроцикл.

**Технико-тактическая под-ка-6 часов, ОФЯ и СФЯ-5 часов, Игровая под-ка-3 часа,
Теория-2 часа, Восстановление-2 часа.**

| | | |
|--|--|--|
| <p align="center">Понедельник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-30мин. 3. ОФУІ ((подвижность)-30мин. 4. Восстановление 15 мин 2 тр. 1. Теория-15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Физ. под-ка (скоростно- силовая) 30 мин. 4. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Вторник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-30мин. 3. ОФУІ (ловкость)-30мин. 4. Восстановление-15 мин. 2 тр. 1. ОФП-15мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Игровая под-ка 45 мин.</p> | <p align="center">Среда</p> <p align="center">Выходной</p> |
| <p align="center">Четверг</p> <p>1 тр. 1. Теория-15 мин. 2. Индивидуальная под-ка (техника)-60мин. 3. Восстановление 15 мин. 2 тр. 1. Игровая под-ка 30 мин.</p> | <p align="center">Пятница</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка - 45мин. 3. СФП-30мин.(ловкость)</p> | <p align="center">Суббота</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Игровая под-ка-60мин. 3. Восстановление-15 мин.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| 2. Физ. под-ка (прыгучесть) 45 мин. 3. Восстановление 15 мин. | | |
|--|--|--|

Яредсоревновательный микроцикл

Технико-тактическая под-ка-6 часов, СФЯ-3 часа, Игровая под-ка-6 часов, Теория-2 часа, Восстановление-1 час.

| | | |
|--|--|--|
| <p align="center">Понедельник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-45мин. 3. СФП ((скоростно-силовая)-30мин. 2 тр. 1. Теория-15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Игровая под-ка-30 мин. 4. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Вторник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-45мин. 3. СФП (ловкость)-30мин. 2 тр. 1. СФП -15мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Игровая под-ка 45 мин.</p> | <p align="center">Среда</p> <p align="center">Выходной</p> |
| <p align="center">Четверг</p> <p>1 тр. Теория-15 мин. 1. Индивидуальная под-ка (техника)-45мин. 2. СФП-30мин.(ловкость) 2 тр. Техника, тактика 30мин. 2. Игровая под-ка-45 мин. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Пятница</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка -45мин. 3. СФП-30мин.(ловкость)</p> | <p align="center">Суббота</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Игровая под-ка-60мин. 3. Восстановление-15 мин.</p> |

Переходный период.

Восстановительный микроцикл.

Техничко-тактическая под-ка-5 часов, Игровая под-ка-2 часа, ОФЯ и СФЯ-3 часа, Теория-2 часа, Восстановление-6 часов.

| | | |
|---|---|--|
| <p align="center">Понедельник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-30мин. 3. ОФУ ((подвижность)-15мин. 4. Восстановление 30 мин 2 тр. 1. Теория-15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Физ. под-ка 30 мин. (скоростно-силовая). 4. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Вторник</p> <p>1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Техничко-тактическая под-ка-30мин. 3. ОФУ (ловкость)-15мин. 4. Восстановление-30 мин. 2 тр. 1. ОФП-30мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 15 мин. 3. Игровая под-ка 30 мин. 4. Восстановление 15 мин.</p> | <p align="center">Среда</p> <p align="center">Выходной</p> |
|---|---|--|

| Четверг | Пятница | Суббота |
|--|---|--|
| 1 тр. Теория-15 мин. 1.Индивидуальная под-ка (техника)-60мин. Восстановление 15 мин. 2 тр. Техника, тактика 30мин. 2. Физ. под-ка (прыгучесть) 30 мин. Восстановление 30 мин. | 1 тр.1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка - 30мин. 3.СФП-15мин.(ловкость) 4.Восстановление-30 мин. | 1 тр. 1. Теория -15мин. 2. Игровая под-ка-60мин. 3. Восстановление-15 мин. |

еделные микроциклы для групп спортивного совершенствования первого года обучения.

Подготовительный период.

Обще-подготовительный микроцикл.

Техника-тактика-7 часов, ОФЯ, СФЯ-7 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-2 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

| Понедельник | Вторник | Среда |
|--|--|---|
| 1 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила). 2 тр.1.Техника, тактика-30 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление15 мин. | 1 тр.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая). 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3. Физ. под-ка (ловкость) 30 мин. 4. Восстановление15 мин. | 1 тр.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость) 30 мин 4.Восстановление 15 мин. |
| Четверг | Пятница | Суббота |
| 1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. | 1 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость) 2 тр. 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость) 15 мин. 4.Восстановление15 мин. | 1тр.1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |

Специально-подготовительный микроцикл

Техника-тактика-7 часов, ОФЯ, СФЯ-6 часов, Вгровая-3часа, Восстановление-2часа, Теория-2часа. Всего часов: 20

| Понедельник | Вторник | Среда |
|---|--|---|
| 1 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила). 2 тр.1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. | 1 тр.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая). 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3. Физ. под-ка (ловкость) 30 мин. 4. Восстановление15 мин. | 1 тр.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость) 30 мин 4.Восстановление 15 мин. |

Четверг
 1. Теория 15 мин.
 2. Индивидуальная подготовка 60 мин.
 3. Восстановление 15 мин.

Пятница
 1 тр. 1. Техника, тактика 30 мин.
 2. Физ. под-ка 60 мин. (скорость)
 2 тр. 1. Теория 15 мин.
 2. Техника, тактика 45 мин.
 3. Физ. под-ка (гибкость) 15 мин.
 4. Восстановление 15 мин.

Суббота
 1 тр. 1. Теория 15 мин.
 2. Игровая под-ка 60 мин.
 3. Восстановление 15 мин.

Яредсоревновательный микроцикл

Техника-тактика-8 часов, ОФЯ, СФЯ-3 часа, Игровая-5 часов, Восстановление-2 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

| | | |
|---|---|--|
| Понедельник 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика-30 мин. 3. Физ. под-ка 45 мин. (сила). 2 тр. 1. Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Вторник 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Среда 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. |
| Четверг 1. Теория 15 мин. 2. Индивидуальная подготовка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 90 мин. 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Суббота 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. |

Яодводячий микроцикл

Техника-тактика-8 часов ОФЯ, СФЯ-3 часа, Игровая-4 часа, Восстановление-3 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

| | | |
|---|---|--|
| Понедельник 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика-30 мин. 3. Физ. под-ка 45 мин. (сила). 2 тр. 1. Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Восстановление 30 мин. | Вторник 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 30 мин. | Среда 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 30 мин. |
| Четверг 1. Теория 15 мин. 2. Индивидуальная подготовка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 90 мин. 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Суббота 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин. |

Переходный период**Восстановительный микроцикл**

Техника-тактика-6 часов, ОФЯ, СФЯ-6 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-4 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

| | | |
|---|--|--|
| <p>Понедельник 1 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила). 2 тр.1.Техника, тактика-30 мин. 2.Физ. под-ка 30 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление30 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая). 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость) 15 мин. 4. Восстановление30 мин.</p> | <p>Среда 1 тр.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 45мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> |
| <p>Четверг 1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (скорость) 2 тр. 1.Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> | <p>Суббота 1тр.1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> |

7дневные микроциклы для групп спортивного совершенствования**Свыше второго года обучения.****Подготовительный период.****Обще-подготовительный микроцикл.**

Техника-тактика-8 часов, ОФЯ, СФЯ-8 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-3 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 24

| | | |
|---|--|--|
| <p>Понедельник 1 тр.1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила). 2 тр.1.Техника, тактика-60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление15 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая). 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 4. Восстановление30 мин.</p> | <p>Среда 1 тр.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр.1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость, ловкость) 45 мин 4.Восстановление 30 мин.</p> |
| <p>Четверг 1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость, гибкость) 2 тр. 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость) 30</p> | <p>Суббота 1тр.1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин.</p> |

мин. 4. Восстановление 30
мин.

Специально-подготовительный микроцикл

Техника-тактика-8 часов, ОФЯ, СФЯ-7 часов, Игровая-3 часа, Восстановление-3 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 24

| | | |
|--|---|--|
| <p>Понедельник 1 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика-45 мин. 3. Физ. под-ка 45 мин. (сила). 2 тр. 1. Техника, тактика-45 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 30 мин. 3. Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 4. Восстановление 30 мин.</p> | <p>Среда 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр. 1. Теория 30 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (скорость) 45 мин. 4. Восстановление 30 мин.</p> |
| <p>Четверг 1. Теория 30 мин. 2. Индивидуальная подготовка 75 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 30 мин. 2. Физ. под-ка 60 мин. (скорость) 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 45 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость, ловкость) 30 мин. 4. Восстановление 30 мин.</p> | <p>Суббота 1 тр. 1. Теория 30 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> |

Яредсоревновательный микроцикл

Техника-тактика-9 часов, ОФЯ, СФЯ-4 часа, Игровая-5 часов, Восстановление-3 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 24

| | | |
|--|--|--|
| <p>Понедельник 1 тр. 1. Теория 30 мин. 2. Техника, тактика-30 мин. 3. Физ. под-ка 60 мин. (сила). 2 тр. 1. Техника, тактика-60 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка 60 мин. (скоростно-силовая). 2 тр. 1. Теория 15 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 30 мин.</p> | <p>Среда 1 тр. 1. Техника, тактика 45 мин. 2. Физ. под-ка (подвижность) 60 мин. 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 30 мин.</p> |
| <p>Четверг 1. Теория 30 мин. 2. Индивидуальная подготовка 75 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 90 мин. 2 тр. 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 60 мин. 3. Восстановление 30 мин.</p> | <p>Суббота 1 тр. 1. Теория 30 мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3. Восстановление 15 мин.</p> |

Яодводяијий микроУикл

Техника-тактика-9 часов ОФЯ, СФЯ-3 часа, Игровая-5 часов, Восстановление- 4 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 24

| | | |
|--|--|---|
| <p>Понедельник 1 тр.1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила). 2 тр.1.Техника, тактика-45 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление30 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая). 2 тр.1.Теория 30 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление30 мин.</p> | <p>Среда 1 тр.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр.1.Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> |
| <p>Четверг 1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 90 мин. 2 тр. 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> | <p>Суббота 1тр.1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> |

Переходный период

Восстановительный микроцикл

Техника-тактика-7 часов, ОФЯ, СФЯ-6 часов, Игровая-3 часа, Восстановление-4 часа, Теория-4 часа. Всего часов: 24

| | | |
|--|--|--|
| <p>Понедельник 1 тр.1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила). 2 тр.1.Техника, тактика-45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление30 мин.</p> | <p>Вторник 1 тр.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая). 2 тр.1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика 15 мин. 3.Игровая под-ка 30 мин. 4.Восстановление30 мин.</p> | <p>Среда 1 тр.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин. 2 тр.1.Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 60мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> |
| <p>Четверг 1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> | <p>Пятница 1 тр. 1. Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (скорость) 2 тр. 1.Теория 30 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> | <p>Суббота 1тр.1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин.</p> |

Недельные микроциклы для групп высшего спортивного мастерства подобны выполнению недельной нагрузки групп спортивного совершенствования третьего года обучения.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 26);

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 27,28);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 26

| № n/n | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделия |
|----------|---|-------------------|--------------------|
| 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. | Конусы разметочные | 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 | штук | 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 | 8 |
| 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. | Мешки 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 |

Таблица 27

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

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------|---|-------------------|---|------|-------------------------------------|------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-енирочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | срок эксплуатации | Количество | срок эксплуатации | Количество | срок | Количество | срок |
| | | | 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 | пар | 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 |

| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----------|-----------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 22. | Бейсболка | « »К | на обучающегося | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Костюм спортивный | « »К | на обучающегося | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Майка для пляжного гандбола | « »К | на обучающегося | | | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 25. | Носки для пляжного гандбола | пар | на обучающегося | | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Термобелье | комплект | на обучающегося | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27. | Шорты для пляжного гандбола | « »К | на обучающегося | | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

7.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России

от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09. 2014, регистрационный № 34135)², или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. - М.: Советский спорт, 2005. - 108 с.

Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./ - М.: Спорт, 2020. - 192 с.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- Игнатъева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. - М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с.
- Игнатъева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.
- Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. - М: ФОН, 1996. - 314 с.
- Игнатъева В.Я. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192с.
- Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатъева. - М.: Физическая культура, 2008. - 384 с.
- Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2013. - 288 с.
- Игнатъева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». - М.: Союз гандболистов России, 2013. - 120 с.
- Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. - М.: «Спорт», 2015. - 160 с.
- Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.
- Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. - М. Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
- Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. - Москва, 2011. - 96 с.
- Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. - М., ВНИИФК. - 2008. - №4. - С.55-60.
- Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. - Краснодар, 2018. - 98 с.

Всего прошнуровано, пронумеровано
И скреплено печатью 81
(восемьдесят один)
Листов

Директор  А.Е. Майданова

