

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва № 10 «Олимп»  
городского округа город Тольятти  
(МБУДО СШОР № 10 «Олимп»)**

Рассмотрено и принято

Педагогическим советом  
МБУДО СШОР № 10 «Олимп»  
Протокол от 28.08.2025 г. № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБУДО СШОР № 10 «Олимп»  
\_\_\_\_\_ О.В. Малахов  
Приказ от 29.08.2025 г. № 202-о/д

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

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от «02» ноября 2022г. № 902

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.**

**Разработали:** Старший инструктор-методист  
отделения гандбола  
МБУДО СШОР № 10 «Олимп»  
Ковалева С.Н.  
Инструктор-методист отделения  
гандбола МБУДО СШОР № 10  
«Олимп»  
Кашина Н.П.

г. Тольятти, 2025 год

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	2
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
2.1. Краткая характеристика вида спорта «гандбол» .....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Виды (формы) обучения дополнительной программы спортивной подготовки .....	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план .....	9
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	12
2.7. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним .....	18
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	31
<b>III. Система контроля</b>	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и.....	36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39
3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	39
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»</b>	
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	45
4.2. Учебно-тематический план .....	68
<b>V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки - .....	71
5.2. Кадровые условия реализации Программы .....	74
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	75

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гандбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 02.11.2022г. № 902 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации 02.11.2022г. № 902;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия. Обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы; приводятся годовой учебно-тренировочный план; календарный план воспитательной работы; план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; учебно-тематический план и др.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Самарской области и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка гандболистов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022г., регистрационный № 71344).

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «гандбол» и его спортивные дисциплины**

Гандбол – спортивная игра с нестандартными движениями динамической работой переменной мощности – это командный вид спорта. Игра с мячом на 7 игроков. Игра состоит из двух половин по 30 минут каждая с перерывом между таймами 10 минут. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота противника. Игра предполагает использование всей частей тела, кроме ног, для забивания мяча в ворота противника.

В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон.

Для оптимального построения подготовки к соревнованиям необходимо знать специфические факторы, обуславливающие ее эффективность и надежность. Конечная цель соревновательной игры – победа. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд компонентов – частных задач: стратегия соревновательной борьбы; тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи; техника; физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость); психические качества, свойства личности и морфофункциональные признаки.

Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации.

Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающий надежность технико-тактических действий. Кроме того, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

Номер вида спорта гандбол и спортивных дисциплин по гандболу согласно всероссийскому реестру видов спорта:

№	Наименование видов спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Гандбол	011 000 2611 Я	Гандбол	011 001 2611Я
			Пляжный гандбол	011 002 2611Я

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

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

- на этапе начальной подготовки – от 1-го до 2-х лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься гандболом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся лица не моложе 10 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе обучения, для обучающихся Иметь спортивный разряд на этапе спортивной подготовки свыше трех лет – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся лица не моложе 15 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд – «первый спортивный разряд».

«кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 16 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства и иметь спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество *
Этап начальной подготовки	2	8	16	32
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	15	5	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5	10

\*максимальная наполняемость (количество) обучающихся учебно-тренировочных групп определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634, п.4.3.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Самарской области по гандболу и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по гандболу согласно требованиям ФССП.

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234-312 до 1248-1664 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16.

В таблице № 2 представлен объем тренировочной нагрузки по гандболу на разных этапах спортивной подготовки.

## Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «гандбол»

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		До года	Свыше года	
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	12	14	16	20	22	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	624	728	832	1040	1144	1248

\*продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут)

### 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

2.4.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 3).

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3суток, 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		

Количественный состав формируется от 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из 2-х и более. (Минспорт РФ, приказ №634, п.3.5, абзац 3).

#### 2.4.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

### **Объем соревновательной деятельности**

*Таблица № 4*

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

### Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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 обучающихся 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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель – отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы учебно-тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика гандбола и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно-тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) объединять учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства объединять группы и этапы при комплектовании учебно-тренировочных групп на спортивный сезон, учебно-тренировочный год.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо при соблюдении следующих условий:

1. Не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 3-х спортивных разрядов и (или) званий.
2. Не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения.
3. Обеспечение требований по технике безопасности.

Если на одном из этапов подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки соответствуют требованиям данного этапа, обучающиеся могут продолжить обучение на том же этапе (группе) спортивной подготовки (приказ директора Учреждения на основании решения Тренерского совета отделения).

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

#### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица № 5*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18

2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Разделы	Этапы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)									
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Год обучения									
		1	2	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп									
		16-32		12-24			5-10			5-10	
		Количество часов в неделю									
		4,5	6	10	12	12	14	16	20	22	24
1.	Общая физическая подготовка	68	82	114	138	138	160	184	176	194	200

2.	Специальная физическая подготовка	40	50	102	128	128	138	158	208	229	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	18	46	56	56	73	90	132	149	200
4.	Техническая подготовка	77	97	138	162	162	182	208	198	217	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	55	84	98	98	124	136	228	240	262
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	16	18	18	22	24	40	46	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	20	24	24	29	32	58	69	112
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Главные задачи в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными гандболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

– участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;

– экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;

– тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по гандболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, специализированным учебно-спортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия гандболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно с общеобразовательной школой.

**Примерный календарный план воспитательной работы**

Таблица № 7

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций».	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и раздевалках».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Выбор родительского актива.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, такая моя Родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>НОЯБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели

Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 1. Спортивное мероприятие ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Работа с родителями	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».		
Эстетическое воспитание	Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>ЯНВАРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	УТ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Выставка рисунков «Спорт в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели

Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».	НП	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы.		Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Беседа: «Творческие люди России».	УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	УТ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>МАРТ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие во внутришкольных мероприятиях, посвященных празднованию "Дню 8 Марта".	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам безопасности для спортсменов в спортивном зале.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	УТ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>АПРЕЛЬ</b>			

Трудовое воспитание	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	УТ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
<b>МАЙ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	2. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Нравственное воспитание	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Дни открытых дверей для родителей.		
<b>ИЮНЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край».	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели,

			ст. инструктор-методист, директор
<b>АВГУСТ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор

## **2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающими 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** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения

морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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

***Запрещенные вещества:***

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

***Запрещенные методы:***

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

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

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

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

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

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

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- второе нарушение: 2 года **дисквалификации**;
- третье нарушение: пожизненная **дисквалификация**.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса – усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

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

*Таблица № 8*

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:

ПОДГОТОВКИ					сценарий/программа фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Составление плана теоретического занятия
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» : <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом

					презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания в опрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> / (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
--	-----------------------	--	----------------------	----------------	--

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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, мониторинги 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 Кодекс.

*Приложение №2*

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

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

**Цели:**

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

**Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
  - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты;
  - маскирует использование других запрещенных субстанций;
  - запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru);
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов:
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
- критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретро активное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021года)

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

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

*Приложение №3*

**Программа для родителей (1уровень)**

*Целевая аудитория:*

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации /доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга в непрофессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://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 2021года)

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

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

## *2.8. Планы инструкторской и судейской практики*

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по гандболу на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи юным гандболистам при изучении различных упражнений;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря, секундометриста, судьи при участниках, судьи по награждению;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований к квалификационной категории «спортивный судья».

## Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным голосом, терминами по изучению элементов гандбола.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
		<p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники в различных упражнениях.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p> <p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.</p>	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря, секундометриста.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

### Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

Таблица № 10

№ п/п	Название мероприятия
1.	<p>Беседы и теоретические занятия на темы:</p> <p><i>Для спортсменов этапа УТ (ССМ):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Основные правила соревнований»;</li> <li>– «Обязанности судьи по виду», др;</li> <li>– «Развитие физических качеств»;</li> <li>– «Значение ЧСС в тренировочном процессе»;</li> <li>– «Структура тренировочного занятия»;</li> <li>– «Этапы спортивной подготовки»;</li> <li>– «Виды соревнований»;</li> <li>– «Основные правила соревнований»;</li> <li>– «Основы разминки»;</li> <li>– «Классификация физических упражнений», др.</li> </ul>
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий <i>(для спортсменов этапов УТ (ССМ):</i></p> <p><i>Виды практической деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия;</li> <li>– самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;</li> <li>– тренировка основных технических элементов и приемов;</li> <li>– составление комплексов упражнений для развития физических качеств;</li> <li>– подбор упражнений для совершенствования техники;</li> <li>– ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ul>

## План инструкторской и судейской практики

Таблица №11

№ п/п	Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочные группы						
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1.	Теоретические занятия в соответствии с вышеприведенными темами	+	+	+	+	+	+	+
2.	Составление комплексов упражнений для этапа начальной подготовки	+	+					
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+
4.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия			+	+	+	+	
5.	Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий		+	+	+	+	+	+
6.	Тестирование и прием нормативов ОФП и СФП на различных этапах подготовки				+	+	+	+
7.	Судейство школьных соревнований. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста, помощника секретаря, судьи при участниках, судьи по награждению.			+	+	+	+	+
8.	Судейство официальных спортивных соревнований г.о.Тольятти. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста, помощника секретаря, судьи при участниках, судьи по награждению.				+	+	+	+
9.	Прохождение официального семинара судей для присвоения квалификационной категории «спортивный судья» по виду спорта «гандбол».					+	+	+

*Примерная программа семинара подготовки судей по гандболу.*

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещаются на обязательных учебно-тренировочных занятиях по гандболу.

Примерный учебный план.

1. Организация соревнований – 4 часа.
2. Проведение соревнований – 4 часа.
3. Правила соревнований – 4 часа.
4. Методика и техника судейства – 6 часов.
5. Стажировка – 8 часов.

Итого: 36 часов.

Примерная программа.

Теоретические занятия.

- I. «Организация соревнований»

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

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

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

#### *II. «Проведение соревнований».*

1. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, разбор протестов, информация о ходе матчей и результатах соревнования. Требования к оформлению разрядов и званий, и т.д. Определение командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

2. Особенности проведения соревнований среди детей.

#### *III. Правила соревнований.*

1. Пояснения к правилам соревнований по гандболу. Возрастные категории. Допуск участников к соревнованиям. Права и обязанности участников, представителей соревнований.

2. Правила допуска. Правила проведения соревнований. Ведение таблиц и протоколов. Разметка игровой площадки, площади ворот, ворот.

#### *IV. Методика и техника судейства.*

1. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок заполнения турнирных таблиц. Организация подсчета командных результатов.

2. Организация и методика работы судей на площадке, секретарей, секундометристов. Формирование навыков самостоятельного судейства соревнований по гандболу в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста.

3. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках, судьи по награждению победителей и призёров соревнований. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований и его обязанности.

4. Техническое совещание с представителями команд.

#### *V. Стажировка.*

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по гандболу в качестве судьи-стажера (не менее одного соревнования). Оценка бригады судей. Подведение итогов соревнований.

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все дети, поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям гандболом. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли – витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация – дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства

достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода – 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса – 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены – лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### Планирование восстановительных мероприятий

Таблица № 12

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном

соревнованиями или контрольными играми.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

### **Общие методические рекомендации**

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

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

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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.

3.1.2. Для отбора спортсменов на этап спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определения перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияние физических качеств на результативность обучающихся.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гандбол

Таблица № 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

*Скоростные способности.* Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.* Это максимальное усилие, развиваемое мышцей: мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.* Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.* Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и циклического характера – игры.

*Гибкость.* Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.* Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

*Телосложение.* Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

### **3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»;

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

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

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

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

*Таблица № 14*

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

*Таблица № 15*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий 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**

*Таблица №16*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более
			5,0      5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более
			30,5      33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее
			20      17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее
			5
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

*Таблица № 18*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9

2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

**Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных  
и приемных испытаний (тестирования).**

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП и включает следующие тесты:

**1. Бег на 30 м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

**2. Бег на 1000 м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

**3. Бег на 2000 м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

**4. Бег на 3000 м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

**5. Челночный бег 3x10 м**

На площадке на расстоянии 10 м одна от другой чертятся параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 10 м 3 раза. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробега 3-его отрезка.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Исходное положение – лежа на животе, руки упираются на пол всей ладонью на уровне груди на ширине плеч или немного шире. Распрямляют руки и держат туловище параллельно полу, опираясь на носки. Темп упражнения произвольный. Во время упражнения нельзя опираться на колени или ложиться на пол. Отжимание считается выполненным, если при сгибании рук грудь почти касается пола.

**7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

**8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

#### **9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)**

Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. При каждом подъеме спортсмен должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон.

#### **10. Метание спортивного снаряда весом 500 г / 700 г**

Метание выполняется с места. Запрещено метать снаряд с поворотом. Участник выполняет три попытки, в зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места спортивного снаряда.

#### **11. Кросс на 3 км / 5 км (бег по пересеченной местности)**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

### **Нормативы специальной физической подготовки**

#### **12. Бег спиной вперед**

Встать спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

#### **13. Бег с оббеганием стоек слева-справа**

На расстоянии 20 м по прямой линии устанавливаются стойки. Дистанция преодолевается с последовательным оббеганием вокруг стоек с правой стороны; с левой стороны. При оббегании стоек с левой стороны мяч следует вести левой рукой, а с правой стороны – правой.

#### **14. Ведение мяча**

Получив мяч, спортсмен начинает его ведение в сторону противоположных ворот. Мяч следует вести кистью и пальцами одной руки на расстоянии 1 —1,5 м перед собой, толкая мяч с такой силой, чтобы он отскакивал до рук примерно на уровне пояса. Упражнение выполняется, раздвинув пальцы, выпрямив руку в локтевом суставе и толкая мяч вперед.

#### **15. Бег на 20 м / 30 м с высокого старта с ведением мяча**

Выполняется с высокого старта. По сигналу спортсмен выполняет рывок с ведением мяча от линии старта до преодоления полной дистанции. Ведение осуществляется любой рукой, во время движения возможны переводы мяча.

#### **16. Челночный бег 50 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x9+20)**

Выполняется с высокого старта, по разметке площадки. От середины лицевой линии игрок выполняет рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой, вернуться к лицевой. Упражнение считается выполненным, если игрок пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

#### **17. Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x9+2x20+2x40)**

Выполняется с высокого старта, по разметке площадки. От середины лицевой линии игрок выполняет рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до

центральной 20-метровой, вернуться к лицевой. Далее рывок до центральной 40-метровой линии, вернуться к лицевой. Упражнение считается выполненным, если игрок пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

**18. Передача мяча в парах на расстоянии 4 м / 9 м за 30 с**

Выполняется в парах. Игроки стоят лицом друг к другу, расстояние между ними 4 м (для тренировочных этапов) и 9 м (для этапов СС и ВСМ). Мяч без удара об пол и ведения передается игроку, стоящему напротив, после чего, тот возвращает мяч обратно. За 30 секунд необходимо выполнить максимальное количество передач.

**19. Бросок мяча на точность в мишень**

Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок выполняется на точность в мишень на расстоянии 6 м, дается 12 попыток.

**20. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см**

Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок выполняется на точность в мишень на расстоянии 6 м (для этапа СС) и 9 м (для этапа ВСМ), дается 12 попыток.

**Комплексное упражнение (попадание в ворота)**

**- для полевых игроков**

Выполнение производится на пересечении 9 м и боковой линии. Мячи, в количестве 6 штук, кладутся на одинаковом расстоянии по 12 м линии. По сигналу тренера, игрок стартует к первому мячу, выполняет бросок с опоры с трех шагов; возвращается спиной к следующему мячу и выполняет поочередно те же действия с остальными мячами (30 с).

**- для вратарей**

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

Все испытания проводятся с партнёром или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол».**

***Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.***

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта гандбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в гандболе. Спортсменов, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в гандбол на последующем этапе.

**1. Физическая подготовка**

### Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноимённо, то же во время ходьбы и бега.

### Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

### Упражнения для шеи и туловища.

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

### Упражнения для всех групп мышц.

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

### Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекаldывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке.

### Упражнения для развития быстроты.

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

### Упражнения для развития гибкости

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

### Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (4 гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастов). Ходьба на лыжах. Туристические походы.

## 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом.) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра с толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча и гандбольного мяча во внезапно

появившуюся цель. Броски мяча в стены (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### 3. Техническая подготовка

Техника нападения: стойка нападающего; бег с изменением направления; бег с изменением скорости; бег спиной вперёд; смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот; бег челночный; бег зигзагом; бег с подскоками; прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами; ловля мяча двумя руками на месте; ловля мяча двумя руками в прыжке; ловля мяча справа и слева; ловля с недолётом и перелётом мяча; ловля мечей высоких, низких; ловля катящегося мяча; ловля с отскока от площадки; ловля мяча в движении шагом; ловля мяча в движении бегом; ловля мяча, летящего навстречу; ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении; передача толчком двумя руками с места; передача мяча одной рукой хлестом сверху с места; передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением; передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением; передача мяча с разбега обычными шагами; передача мяча со с крестным шагом в разбеге; передача мяча при движении партнёров в одном направлении; передача по прямой траектории; передача мяча по навесной траектории; передача мяча с отскоком от площадки; передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки); ведение мяча одноударное на месте; ведение мяча многоударное на месте; ведение мяча многоударное в движении по прямой; ведение мяча многоударное с изменением направления; ведение мяча многоударное с изменением скорости; бросок мяча хлестом сверху с места; бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении; бросок мяча с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча; бросок мяча с отражённым отскоком; бросок мяча с разбега со с крестным шагом (с крестный шаг вперёд); бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой; бросок мяча в падении с приземлением на ногу и руки; штрафной бросок в двух опорном положении.

Техника защиты: стойка защитника; перемещения приставным шагом боком; перемещение вперёд-назад в стойке защитника; выбивание при одноударном ведении на месте; выбивание при многоударном ведении шагом и бегом; выбивание при ведении в параллельном движении; блокирование мяча двумя руками сверху на месте; блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке; блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу; блокирование игрока без мяча; блокирование игрока с мячом.

Техника вратаря: стойка вратаря; передвижение в воротах; задержание двумя руками на месте; задержание одной рукой сверху на месте; задержание одной рукой сверху в прыжке; задержание одной рукой сбоку без замаха; задержание одной рукой снизу; задержание ногой в выпаде; задержание мяча двумя ногами смыканием ног; задержание мяча одной ногой махом; отбивание мяча в площадку двумя руками; ловля мяча с отскока от площадки; техника полевого игрока.

#### Тренировочные упражнения для совершенствования техники нападения.

Совершенствование ловли мяча.

1. Упражнения с мячом в ходьбе и беге - перекладывать мяч из руки в руку вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы; перекладывать из руки в руку перед собой, за головой, за спиной.
2. Упражнения в парах одним мячом- один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнёра, другой ловит мяч; расстояние между игроками 3-4 метра. Игрок выполняет передачу своему партнёру, который, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснётся пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.
3. Упражнения в парах двумя мячами - игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м. друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передаёт мяч партнёру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.
4. Упражнения в тройках двумя мячами - у двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочерёдно передают его своему партнёру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнёра, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперёд и назад).

Совершенствование передачи мяча.

1. Игроки, перемещаясь вперёд-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3-4 м., передают мяч друг другу различными способами;
2. Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м. различными способами: хлестом сверху, сбоку, с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега, за спиной, за головой, после имитации броска;
3. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота;
4. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки;
5. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайние поочерёдно передают среднему мяч, а он передаёт его обратно обусловленным способом;
6. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют с крестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Совершенствование ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой - высокое и низкое;
2. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м., продолжая ведение мяча;
3. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения в приседе; в полуприседе; в движении скрестными шагами; в движении спиной вперёд; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360 градусов;
4. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м., продолжая ведение мяча;
5. Ведение мяча лёжа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м., продолжая ведение мяча;

6. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль);
7. Ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке;
8. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча;
9. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним;
10. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук);
11. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

#### Совершенствование броска.

1. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно;
2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего - бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот;
3. Игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота;
4. Игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота;
5. Броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника;
6. Броски мяча в ворота в прыжке без сопротивления защитника;
7. Игроки первой линии располагаются через 2-3 м. у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе к боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока первой линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

#### Совершенствование блокирования мяча.

##### Задание №1

1. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3-4 метра. Защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника;
2. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3-4 метра. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

##### Задание №2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок;
2. Защитник располагается против нападающих. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок;
3. Защитник располагается против нападающих. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

##### Задание №3.

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3-4 метра друг от друга. Один из них выполняет различные защитные действия. Партнёр повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование;
2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метра. Игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

#### Тренировочные упражнения для вратаря.

#### Задание №1.

1. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определённой траекторией на грудь партнёра, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом;
2. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч;
3. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

#### Задание №2.

1. Вратарь занимает исходное положение упор лёжа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами;
2. Вратарь занимает исходное положение упор лёжа в центре ворот. Задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками;
3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лёжа. Партнёр держит его за ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

#### Задание №3.

1. Вратарь поочередно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко- и высоколетящих мячей;
2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в нижние углы).

#### 4. Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия - уход от защитника; открытый уход для стягивания защитников; скрытый уход для создания численного преимущества; применение передачи при встречном движении партнёров; применение передачи при движении в одном направлении; применение сопровождающей передачи; применение броска с открытой позиции; 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 перемещение с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону); финт броском - выполнить уход; выбор места для взаимодействия; уход скрытый от защитника; уход скрытый и выбор места для взаимодействия.

Групповые взаимодействия- действия двух нападающих против одного защитника; действия трёх нападающих против двух защитников; параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников; параллельное взаимодействие трёх игроков без «стягивания» защитников; параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников; с крестное внутреннее действие; с крестное внешнее взаимодействие трёх игроков; заслон внешний для ухода партнёра и для его броска; заслон с уходом линейного игрока; взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии; взаимодействия при свободном броске.

Командные действия- позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-ти метровой линии; позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-ти метровой линии.  
Тактика защиты

Индивидуальные действия- опека игрока без мяча неплотная; опека игрока без мяча плотная; опека игрока с мячом неплотная; опека нападающего далеко от ворот; опека в зоне ближних бросков.

Групповые действия- подстраховка партнёра при личной защите; подстраховка при зонной защите; переключение передачей игрока партнёру; переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных; противодействие заслону: отступление и проскальзывание; разбор при боковом броске.

Командные действия- зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом; зонная защита 6:0 с выходом; смешанная защита 5+1, 4+2; защита в меньшинстве; защита в большинстве; личная защита в зоне ближних бросков с переключением; личная защита по всему полю.

Тактика вратаря - выбор позиции в воротах; выбор позиции в поле; задержание мяча с отражённого отскока; взаимодействие с нападением при контакте; тактика полевого игрока.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших начальную подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по итогам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и технической подготовке.

### 1. Физическая подготовка

#### Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноимённо, то же во время ходьбы и бега.

#### Упражнения для ног.

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

#### Упражнения для шеи и туловища.

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

#### Упражнения для всех групп мышц.

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

#### Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (4 гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастов). Ходьба на лыжах. Туристические походы.

## 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом.) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу

(на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра с толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### 3. Техническая подготовка

Техника нападения: падение на руки с переходом на грудь; падение на бедро с перекатом на спину; ловля мяча одной рукой без захвата; ловля одной рукой захватом пальцами; ловля мяча двумя руками с полу отскока на месте и в движении; передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением; передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением; передача мяча с разбега обычными шагами; передача мяча со с крестным шагом в разбеге; передача мяча при движении партнёров в одном направлении; передача мяча по навесной

траектории; передача мяча с отскоком от площадки; передача мяча толчком одной рукой; передача кистевая за спиной; ведение мяча с обводкой нескольких активных защитников; передача кистевая, держа мяч хватом сверху; ведение мяча многоударное с изменением направления; ведение мяча с низкими отскоками; ведение мяча с переводом с одной руки на другую за спиной; бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении; бросок мяча с нисходящей траекторией; бросок с восходящей траекторией полёта мяча; бросок мяча со скользящим отскоком; бросок мяча с отскоком с вращением; бросок мяча с разбега со с крестным шагом (с крестный шаг вперёд); бросок мяча с разбега со с крестным шагом (с крестный шаг назад); бросок мяча в опорном положении с подскоком в разбеге; бросок мяча в опорном положении с приставным шагом в разбеге; бросок мяча в опорном положении с наклоном туловища вправо бросок мяча в опорном положении с наклоном туловища влево; бросок мяча сбоку с разбега со с крестным шагом; бросок мяча сбоку с поворотом в разбеге на 90 градусов; бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой; бросок мяча в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами; бросок мяча в прыжке - мяч по навесной траектории; бросок мяча в прыжке с наклоном туловища вправо; бросок мяча в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову); бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех; бросок мяча в падении с приземлением на руки; бросок мяча в падении с приземлением на бедро одноименной ноги; бросок мяча в падении, отталкиваясь влево; бросок мяча в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки; штрафной бросок в двух опорном положении; штрафной бросок в одноопорном положении; штрафной бросок в падении; штрафной бросок в падении с двух ног; совершенствование приёмов и их сочетаний для конкретных игровых амплуа.

Техника защиты: перемещение вперёд-назад в стойке защитника; выбивание при многоударном ведении шагом и бегом; выбивание при ведении в параллельном движении; выбивание при ведении на большой скорости передвижения; блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке; блокирование мяча одной рукой сбоку, внизу; блокирование при параллельном перемещении с нападающим; блокирование игрока без мяча; блокирование игрока с мячом; блокирование игрока туловищем; отбор мяча при броске в опорном положении; отбор мяча при броске в прыжке.

Техника вратаря: передвижение в воротах задержание одной рукой сверху на месте; задержание одной рукой сверху в прыжке; задержание одной рукой сбоку с замахом; задержание одной ногой в выпаде; задержание двумя ногами смыканием ног; задержание двумя ногами скачком вперёд; задержание одной ногой махом; задержание в шпагате; отбивание мяча за ворота; отбивание мяча в площадку двумя руками; отбивание мяча в площадку одной рукой; техника полевого игрока.

#### Тренировочные упражнения для совершенствования техники нападения.

Совершенствование ловли мяча.

1. Упражнения с мячом в ходьбе и беге- перекладывать мяч из руки в руку вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы; перекладывать из руки в руку перед собой, за головой, за спиной.
2. Упражнения в парах одним мячом- один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнёра, другой ловит мяч; расстояние между игроками 3-4 метра. Игрок выполняет передачу своему партнёру, который, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснётся пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.
3. Упражнения в парах двумя мячами- игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передаёт мяч партнёру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

4. Упражнения в тройках двумя мячами- у двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнёру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнёра, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперёд и назад).

Совершенствование передачи мяча: игроки, перемещаясь вперёд-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3-4 м., передают мяч друг другу различными способами; игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м. различными способами: хлестом сверху, сбоку, с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега, за спиной, за головой, после имитации броска; передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота; передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки; последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайние поочередно передают среднему мяч, а он передаёт его обратно обусловленным способом; игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют с крестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Совершенствование ведения мяча: ведение мяча на месте правой и левой рукой - высокое и низкое; ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м., продолжая ведение мяча; ведение мяча с использованием различных способов перемещения в приседе; полуприсяду; в движении с крестными шагами; в движении спиной вперёд; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360 градусов; ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м., продолжая ведение мяча; ведение мяча лёжа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча; ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль); ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке; игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча; игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним; игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук); игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

Совершенствование броска: броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно; гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего — бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот; игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота; игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота; броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника; броски мяча в ворота в прыжке без сопротивления защитника; игроки первой линии располагаются через 2-3 м. у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе к боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока первой линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

Совершенствование блокирования мяча.

Задание №1

1. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3-4 метра. Защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника;

2. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3-4 метра. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

#### Задание №2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок;

2. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок;

3. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

#### Задание №3.

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3-4 метра друг от друга. Один из них выполняет различные защитные действия. Партнёр повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование;

2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метра. Игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

#### Тренировочные упражнения для вратаря.

##### Задание №1.

1. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определённой траекторией на грудь партнёра, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом;

2. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч; то же, но овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола.

##### Задание №2.

1. Вратарь занимает исходное положение упор лёжа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами;

2. Вратарь занимает исходное положение упор лёжа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками;

3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лёжа. Партнёр держит его за ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

##### Задание №3.

1. Вратарь поочерёдно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко- и высоколетящих мячей;

2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в нижние углы).

#### 4. Тактическая подготовка

### Тактика нападения

Индивидуальные действия: открытый уход для стягивания защитников; открытый уход для увода за собой защитника; скрытый уход для создания численного преимущества; применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнёру); 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 вправо, влево - выполнить уход вправо); финт перемещением с мячом при встречном движении (показать финт - выполнить ведение в другую сторону); финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо); финт бросок сверху - выполнить бросок сбоку; финты в конкретных ситуациях; совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров; совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника. Групповые взаимодействия: параллельное взаимодействие трёх игроков без стягивания защитников; с крестное внутреннее действие; с крестное внешнее взаимодействие трёх игроков; заслон внутренний на линии атаки партнёра; заслон внешний для ухода партнёра 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 свободном броске; комбинации из индивидуальных и групповых действий; совершенствование с конкретным партнёром и в конкретной ситуации. Командные действия: позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-ти метровой линии; позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-ти метровой линии; позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-ти метровой линии; позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-ти метровой линии; нападение в меньшинстве; нападение в большинстве; стремительное нападение - отрыв; стремительное нападение - прорыв.

### Тактика защиты

Индивидуальные действия: опека игрока без мяча плотная; опека игрока с мячом неплотная; опека игрока с мячом, выход и отход; опека в зоне ближних бросков; опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша); опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша); уход от внутреннего заслона; уход от внешнего заслона; финт перемещением (показать выход - сделать отход).

Групповые действия: финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску); подстраховка партнёра при личной защите; подстраховка при зонной защите; переключение передач игрока партнёру; переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных; противодействие заслону: отступление и проскальзывание; одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске; разбор при боковом броске; разбор ближних игроков по ходу игры.

Командные действия: зонная защита 5:1с выходом; зонная защита 5:1 без выхода; зонная защита 6:0 с выходом; зонная защита 3:3; смешенная защита 5+1, 4+2; защита в меньшинстве; защита в большинстве; личная защита в зоне ближних бросков с переключением.

Тактика вратаря: выбор позиции в воротах; выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах); выбор позиции в поле; задержание мяча с отражённого отскока; задержание мяча со скользящего отскока; задержание мяча, летящего по восходящей траектории; финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги); финты выбором позиции в воротах (сместиться вперёд, в сторону); финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперёд, остаться на

месте); взаимодействие с нападением при контакте; взаимодействие с защитой при свободном броске; взаимодействия с нападением и с защитой в конкретных игровых ситуациях; тактика полевого игрока.

## **ЭТАПЫ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Этапы ССМ формируются из обучающихся, прошедших учебно-тренировочные этапы и выполнивших первый спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. После окончания этапа ССМ гандболист должен отвечать требованиям, предъявляемым к игрокам команд высших разрядов.

Этапы ВСМ формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап ССМ и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена без ограничения, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

### 1. Физическая подготовка

#### Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноимённо, то же во время ходьбы и бега.

#### Упражнения для ног.

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

#### Упражнения для шеи и туловища.

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

#### Упражнения для всех групп мышц.

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

#### Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке.

#### Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий».

Упражнения с перелизанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (4 гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастов). Ходьба на лыжах. Туристические походы.

## 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом.) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра с толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через

«канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### 3. Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения: бег с изменением направления; бег с изменением скорости; смена бега спиной вперёд – лицом вперёд; бег челночный; бег зигзагом (с выпадом в стороны); прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами; падение на руки с переходом на грудь; падение на бедро с перекатом на спину.

Ловля мяча: ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами; ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке; ловля мяча справа и слева, с недолётом; ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока от площадки; ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении.

Передача мяча: передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с разбега, с последующим перемещением; передача мяча при движении партнёров в одном направлении; передача мяча по прямой и навесной траекториям полёта, с отскока от площадки; передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху; передача мяча в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).

Ведение мяча: ведение мяча с высоким и низким отскоками; ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости; ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной; ведение мяча подбрасыванием.

Бросок мяча: бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении; бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со с крестным шагом; бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком; бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полёта мяча; бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге; бросок с отражённым, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча; бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево; бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 градусов; бросок в прыжке, отталкиваясь разноимённой ногой, отталкиваясь одноименной ногой; бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, за спину); бросок после ловли в безопорном положении над зоной вратаря («парашют»); бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги; бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180 градусов в сторону бросающей руки; штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног; совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.

Техника защиты: перемещения приставным шагом боком, вперёд-назад в стойке защитника; выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении; выбивание при одноударном ведении на месте, при встречном движении; блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке; блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу; блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему); блокирование игрока с мячом; блокирование игрока без мяча, туловищем; отбор мяча при броске в опорном положении; отбор мяча при броске в прыжке.

Техника вратаря: передвижения в воротах шагами, прыжком; задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке; задержание мяча двумя (прямо, сбоку); задержание мяча смыканием двух ног смыканием ног, скачком вперёд; задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»; задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание); отбивание мяча одной рукой за ворота, в площадку; отбивание мяча в площадку двумя руками; передача мяча на различное расстояние.

#### Тренировочные упражнения для совершенствования техники нападения.

Совершенствование ловли мяча.

1. Упражнения с мячом в ходьбе и беге - перекладывать мяч из руки в руку вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы; перекладывать из руки в руку перед собой, за головой, за спиной.
2. Упражнения в парах одним мячом - один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнёра, другой ловит мяч; расстояние между игроками 3-4 метра. Игрок выполняет передачу своему партнёру, который, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснётся пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.
3. Упражнения в парах двумя мячами - игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передаёт мяч партнёру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

4. Упражнения в тройках двумя мячами - у двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнёру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнёра, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперёд и назад).

Совершенствование передачи мяча.

Игроки в парах:

- игроки, перемещаясь вперёд-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3-4 м, передают мяч друг другу различными способами;
- игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сбоку, с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега, за спиной, за головой, после имитации броска;
- передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота;
- передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки;
- последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайние поочередно передают среднему мяч, а он передаёт его обратно обусловленным способом;
- игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют с крестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Совершенствование ведения мяча.

- ведение мяча на месте правой и левой рукой - высокое и низкое;
- ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча;
- ведение мяча с использованием различных способов перемещения в приседе; в полуприседе; в движении с крестными шагами; в движении спиной вперёд; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360 градусов;
- ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча;
- ведение мяча лёжа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча;
- ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль);
- ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке;
- игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча;
- игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним;
- игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук);
- игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

Совершенствование броска.

- броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно;
- гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего - бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот;
- игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота;
- игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота;
- броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника;

- броски мяча в ворота в прыжке без сопротивления защитника;
- игроки первой линии располагаются через 2-3 м у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе к боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока первой линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

Совершенствование блокирования мяча.

Задание №1

1. Игроки в парах. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3-4 метра. Защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника;
2. Игроки в парах. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3-4 метра. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

Задание №2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок;
2. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок;
3. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

Задание №3.

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3-4 метра друг от друга. Один из них выполняет различные защитные действия. Партнёр повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование;
2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метра. Игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

Тренировочные упражнения для вратаря.

Задание №1.

1. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определённой траекторией на грудь партнёра, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом;
2. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч;
3. Два вратаря располагаются друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

Задание №2.

1. Вратарь занимает исходное положение упор лёжа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами;
2. Вратарь занимает исходное положение упор лёжа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками;
3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лёжа. Партнёр держит его за ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

#### Задание №3.

1. Вратарь поочерёдно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко- и высоколетящих мячей;
2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в нижние углы).

#### Задание №4.

1. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трёх колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочерёдно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны - в нижние углы ворот;
2. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трёх колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны - в любой верхний угол.

### 4. Тактическая подготовка

#### Тактика нападения

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 партнёру); 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); финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо); финт перемещением с мячом при встречном движении (показать финт – выполнить ведение в другую сторону); финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо); финт бросок сверху - выполнить бросок сбоку; финты в конкретных ситуациях; совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника.

Групповые действия: параллельное взаимодействие двух или трёх игроков без «стягивания» защитников; параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание «защитников»; скрестное внутреннее действие; скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков; заслон внутренний на линии атаки партнёра; заслон внешний для ухода партнёра и 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 свободном броске; комбинации из индивидуальных и групповых действий; совершенствование с конкретным партнёром и в конкретной ситуации.

Командные действия: позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-ти метровой

линии; позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-ти метровой линии; нападение в меньшинстве, большинстве; стремительное нападение - отрыв, прорыв; поточное нападение (восьмёрка).

#### 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 учётом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша); уход от внутреннего и внешнего заслона; финт перемещением (показать выход - сделать отход); финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно бросок)

Групповые действия: подстраховка партнёра при личной защите, при зонной защите; переключение передачей игрока своему партнёру, 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 5:1с выходом, без выхода; зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом; зонная защита 3:3; смещенная защита 5+1, 4+2; защита в меньшинстве, в большинстве; личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением.

Тактика вратаря: выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле; задержание мяча с отражённого отскока, со скользящего отскока, летящего по восходящей траектории; финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперёд, в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперёд - остаться на месте); взаимодействие с нападением при контратаке; взаимодействие с защитой при свободном броске; взаимодействия с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.

## **Планирование спортивных результатов**

Планируемые спортивные результаты фиксируются тренером каждого спортсмена. Планируется не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы: возраст спортсмена; стаж занятий в спорте гандбол, спортивную квалификацию и опыт спортсмена; результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне; состояние здоровья спортсмена; уровень спортивной мотивации спортсмена; уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние; наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена; обстановка в семье, поддержка близких ему людей; наличие каких-либо проблем в учебном заведении; прочие обстоятельства, от которых зависит 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 спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **Организация научно-методического обеспечения и психологического сопровождения**

Психологическое сопровождение является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренеров. Основы, заложенные еще на этапе начальной подготовки, очень важны для дальнейшего становления личности гандболиста. Проведение занятий требует разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений. На тренировках юных гандболистов подготавливают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной. В процессе психологической подготовки все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Поэтому тренеру требуется большой такт в общении с подростком.

Работая с гандболистами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. Нужен индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Важное значение также имеет определение психологической совместимости спортсменов. Перед психологической подготовкой стоят следующие основные задачи: поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях, регуляция взаимоотношений в команде, подготовка к конкретным соревнованиям, матчам. Здесь особенно важен индивидуальный подход к каждому юному гандболисту.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированный психолог.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования с темой спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (экипировка, спортивный инвентарь и оборудование).**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и предусматривает, в том числе договоры, заключенные в соответствии с гражданским законодательством РФ на право пользования материально-технической базы и объектов инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала с необходимым оборудованием;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование;

– 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.

#### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Таблица №20*

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

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица №21

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

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

14	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
15	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
19	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
20	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
21	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»</b>											
22	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
23	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
24	Майка для пляжного гандбола	штук	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	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

## **5.2. Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность и уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпунктов 13.1 и 13.2 ФССП по виду спорта «гандбол»:

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

– уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023))

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. N 902
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634
4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации
5. В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, А.Я. Овчинникова, М.А. Петрова - Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» – Москва 2016 г.
6. В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШ) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
7. В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
8. В.Я. Игнатьева «Теория и методика гандбола» – Москва 2001 г.
9. Александр Игнатьев, Александр Игнатьев, Валентина Игнатьева. «Средства подготовки игроков в гандбол» – Москва 2015 г.
10. Г.Д. Горбунов «Психопедагогика спорта» / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: «Советский спорт», 2007 г.
11. В.П. Губа «Резервные возможности спортсменов»: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: «Физическая культура», 2008 г.
12. Е.В. Федотова «Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта» – М.: СпортАкадем Пресс, 2004 г.

### **Интернет-ресурсы, необходимые для использования в образовательном процессе:**

<http://www.minsport.gov.ru/> – Официальный сайт Министерств спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский Комитет

<https://rushandball.ru/> – Федерация гандбола России

<http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php) – Спортивные ресурсы в сети Интернет

<http://минобрнауки.рф/> – Официальный сайт министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.rusada.ru/> – Сайт Российского антидопингового агентства

<http://lib.sportedu.ru/press/minstm.gov.ru> – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. Всероссийский реестр видов спорта.