МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
(МБУ ДО СШ №2)

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «25» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ И.А. Репина

Приказ от «01» сентября 2026г. №219

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА
«ГАНДБОЛ»

срок реализации программы соответствует сроку действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«гандбол»

Разработчик программы:
Заместитель директора по спортивной работе

Ольга Александровна Колесникова

г. Новочеркасск

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.	**Общие положения.**	**3**
1.2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**	**4**
1.2.1.	Срок реализации Программы и возраст зачисления.	**5**
	Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки	**6**
	Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки	**8**
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	**10**
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	**10**
	Структура учебно-тренировочного занятия	**12**
	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	**13**
	Объем соревновательной деятельности	**14**
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	**15**
	Соотношение видов спортивной подготовки.	**15**
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	**15**
1.2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	**17**
1.2.7.	План инструкторской и судейской практики.	**20**
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	**22**
1.3.	**Система контроля.**	**24**
1.3.1.	Требование к результатам прохождения спортивной подготовки	**24**
1.3.2.	Оценка результатов освоения Программы	**25**
	Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации.	**25**
1.4.	**Рабочая программа по виду спорта «гандбол».**	**27**
1.4.1.	**Примерный программный материал на учебный год**	**31**
1.5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта**	**45**
1.5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гандбол»	48
1.5.2.	Кадровые условия.	48
1.5.3.	Требования к материально-техническим условиям	49
1.6.	Информационно-методические условия реализации Программы	52
	Приложение 1 к Программе	53
	Приложение 2 к Программе	54
	Приложение 3 к Программе	68
	Приложение 4 к Программе	78

1.1. Общие положения.

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» - спортивная дисциплина "гандбол"(далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 652 (далее – ФССП)**и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 года №634»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.02.2026 года№148 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;
- Правила вида спорта «гандбол»;
- ЕВСК по виду спорта «гандбол» (нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «гандбол»
- Устав МБУ ДО СШ №2.

Программа служит документом для эффективного построения учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения – (далее - обучающими (спортсменами)) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- ❖ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- ❖ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- ❖ развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи,** решаемые в процессе спортивной подготовки:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта «гандбол»
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся - спортсменов (интегральная подготовка).
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- Подготовка инструкторов и судей по виду спорта.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся (спортсменов) являются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- ➢ общая физическая подготовка (ОФП),
- ➢ специальная физическая подготовка (СФП),
- ➢ спортивные соревнования,
- ➢ техническая подготовка (избранный вид спорта),
- ➢ тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- ➢ инструкторская и судейская практика,
- ➢ медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль,
- ➢ интегральная подготовка,
- ➢ самостоятельная работа

Характеристика Программы.

1.2.1. Срок реализации Программы.

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности обучающегося (спортсмена), выполнения спортивных

разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки.

Обучение (реализация) по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее – НП) - 3 года

Наименование групп - **НП-1, НП-2; НП-3**

- Этап учебно-тренировочный (далее – ТГ) – 5 лет

наименование групп - **УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5**;

- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – группы ССМ - срок реализации не ограничивается);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее – группы ВСМ - срок реализации не ограничивается).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин, и учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения **требований безопасности (приложение 4 к Программе)** и учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «гандбол».

Минимальный возраст зачисления обучающихся (спортсменов) на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» **(приложение № 1 к ФССП):**

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 652

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	2-3	8	16
Этап УТ (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап ССМ	не ограничивается	*15*	*5*
Этап ВСМ	Не ограничивается	*16*	*5*

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

На этапы НП и УТ также могут быть зачислены лица, старше установленного минимального возраста.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Учреждение осуществляет отбор лиц, для прохождения спортивной подготовки по Программе в соответствии с выполнением нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно представленных в **(приложения №6-№9 к ФССП).**

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,7	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	128	118
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	26	23
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,8	5,1
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,7
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,0	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+ 2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста спортсменов;
- учитывает возможность перевода спортсменовиз других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества спортсменов,

рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»(приложение №1 к ФССП);

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- *проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год*

и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности, травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического советана основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки,спортсмены вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится в конце учебного года (календарного года - (тренировочного сезона) по следующим основным критериям:

1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»
2. итоги проведения промежуточной аттестации.

2.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах:

Этап начальной подготовки:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки;

Этап – учебно-тренировочный этап:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства;

2.2. результаты выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях в течении спортивного сезона;

2.3. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов**.**

Также при проведении комплектования учебно-тренировочных групп учитывается дополнительные критерии, влияющие на формирование количественного и качественного состава обучающихся в учебно-тренировочных группах, а именно:

- кадровые перестановки в Учреждении;
- перевод обучающегося в группу к другому тренеру-преподавателю и на другой вид спорта;
- перевод обучающихся из других учреждений (Организаций);

❖ распределения недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Специфика вида спорта «гандбол» заключаетсявцелевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода спортсменов на следующий этап обученияи (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки.

Решение вопросов формирования состава спортсменов в учебно-тренировочных группах принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной Программы.

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузкак объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.Общийгодовойобъем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки **(приложение №2 к ФССП).**

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивнойподготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		ЭтапССМ	ЭтапВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Количество часовв неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее Количествочасов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:на этапе НП - двух часов;на этапе УТ - трех часов;на этапах - ССМ и ВСМ - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Виды (формы) обучения, применяемые в Учреждении при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работаспортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение

определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающиеся (спортсменов);проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки и использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся (спортсменов), включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или)в спортивные сборные команды Российской Федерации и формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамкахПрограммы является учебно-тренировочное занятиес учебно-тренировочной группой, проводимое под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по общепринятой схеме согласно расписанию на учебный год.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала изакреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся (спортсменов).

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствованиефизической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведенияпо технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся соспортсменами с учетом их возраста и объема знаний.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями(например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же

спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава спортсменов и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе, тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (гимнастические) упражнения, самостраховка, упражнения на растяжку и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решенияконкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствуетпостепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Завершать тренировку необходимо на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов.В зависимости от цели и задач в подготовке спортсменовиспользуют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятиянаправлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке преимущественно применяют комплексные мероприятия.

Тематические занятиясвязаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Групповые программы предусматривают повышенное требование к взаимодействию между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.В групповых занятиях спортсмены выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах спортсмены получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания.Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность спортсменов. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В ***индивидуальных занятиях***используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня, предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП №3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации,	-	14	14	14

	федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта«гандбол», с учетом задач спортивной подготовкина различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленностии состоянием тренированности обучающихся (приложение №4 к ФССП).

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

Контрольныесоревнованияпроводятсясцельюопределенияуровняподготовленности спортсменов, оценивается уровень развития физических качеств,выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могутвыполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так испециально организованные Учреждением.

ОсновныесоревнованияпроводятсясцельюдостиженияспортивныхрезультатовивыполнениятребованийЕдинойвсероссийскойспортивнойклассификации.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены - соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованияхи мероприятиях осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий Учреждения, формируемым на основе календарного плана физкультурныхи спортивных мероприятий города Новочеркасска, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий федеральной территории «Сириусна соответствующий год и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Характеристика соревнований

Соревнования проводятся по нижеперечисленным системам: круговая система; 4 круговая система с разбиванием на подгруппы; плей-офф (олимпийская система с выбыванием).

Система проведения всероссийских соревнований определяется Положением и утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и ОСФ.

Система проведения региональных соревнований определяется Положением и утверждается органом исполнительной власти в области физической культуры субъекта Российской Федерации и РСФ.

Характер проведения соревнований – командный.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол»определяетобщийобъемнагрузкипо Программе (в часах) (приложение № 2 к ФССП) и рассчитывается в процентном соотношениипо видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки **(приложение №5 к ФССП).** Составляется и утверждается ежегодно на 52 недели(в часах) и определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процессав рамках деятельности Учреждения.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа № 652

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭтапНП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
		НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
1.	ОФП (%)	26-40	22-41	20-40	20-39	15-39	14-32
2.	СФП (%)	14-28	14-33	16-36	16-35	18-38	17-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-6	2-10	4-12	5-14	5-18
4.	Техническая подготовка (%)	32-46	30-49	26-46	24-43	18-42	14-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-25	13-28	14-34	14-33	17-28	17-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	2-6	4-10

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе по этапам и годам спортивной подготовки представлен в **(Приложение 1к Программе).** Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий на учебный год для каждого этапа спортивной подготовки представлен в **(Приложение 2 к Программе).**

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарныйпланвоспитательнойработысоставляетсянаучебныйгод, направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;воспитаниелидерских качеств,ответственностиипатриотизма;всестороннее гармоничное развитие физических качеств;укреплениездоровья спортсменов;привитиенавыковздоровогообразажизни;формированиеосновбезопасногоповедения призанятияхспортом;развитиеисовершенствованиенавыковсаморегуляцииисамоконтроля (таблица № 2).

Таблица №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить детям интерес к занятиям спортом, любовьк виду спорта. Без должной мотивациик занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных районных и городских мероприятиях, поздравление с днем рождения

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в

перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов

восстановления работоспособности спортсменов

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий,направленныйнапредотвращениедопингав спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год направленнапредотвращениедопингавспортеиборьбусним.

В план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте, вносятся следующие мероприятия: беседысобучающимисявусловияхучебно-тренировочныхзанятий;беседысродителямиврамкахродительскихсобранийоб определении понятия «допинг», последствияхдопинга в спорте для здоровьяспортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговыхправил, обособенностяхпроцедурыпроведения допинг-контроля (таблица №2).

Таблица №2

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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 РУСАДА
	Онлайнобучениенасайт еРУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап УТ	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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 РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Видынарушений Антидопинговыхправ ил», «Процедура допинг-контроля» «ПодачазапросанаТИ »«СистемаАДАМС»	1-2разавгод	

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:построить группу и подать основные команды в движении;составить конспект и провести разминку в группе;определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;провести учебно-тренировочное занятие группах этапа НП под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:составить положение о проведении соревнований (внутришкольные, внутригрупповые и т.д.);участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем;участвовать в судействе внутришкольных или внутригрупповых соревнований (самостоятельно);участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 3-2-1 спортивных разрядов, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе ССМ и ВСМ спортсмены привлекаются к судейству городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований по виду спорта,

обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся этапов ССМ и ВСМ квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практик представлены в таблицах №3, №4

Таблица №3

План инструкторской практики.

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	4-5	
1.	Навыки строевой подготовки	-	+	-	-
2.	Участие в подготовкек соревнованиям	-	+	+	+
3.	Учет спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+
4.	Анализ выступленияв соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
7.	Самостоятельное проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории вида спорта, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	-	-	+	+

Таблица №4

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	4-5	
1.	**Теоретическая подготовка** Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок вступления в соревнованиях команд и участников.	-	-	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах	-	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+
	Оценка выступлений, шкала баллов	-	-	-	+
2.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+
	Особенности судейства упражнений групповых программ	-	-	+	+
	Классификация дисциплин, особенности технических элементов программ	-	-	-	+
	Методика и техника судейства.	-	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсменов.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем, родителями (законными представителями).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

План применения восстановительных средств (таблица №5) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности.

У спортсменов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

***Педагогические средства восстановления*:**

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизациякислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе ССМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Таблица №5

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП 1-2-3	УТ		ССМ и ВСМ
				1-2-3	4-5	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства	Тренер-преподаватель	-	+	+	+

	восстановления					
3.	Гигиенические средства восстановления	Тренер-преподаватель, медработник	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	Тренер-преподаватель, медработник	-	-	+	+

1.3. Система контроля.

Система контроля учебно-тренировочного процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах деятельности.Данные контроля являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.Основное требование к контролю образовательного процесса — необходимость и достаточность критериев и показателей, на основе которых осуществляется контроль на этапах спортивной подготовки.

1.3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладение основами техники вида спорта «гандбол»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гандбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гандбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получение общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»
- изучение правил 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
- формирование повышение уровня разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- изучить основные методы саморегуляции и овладеть общими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»
- изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

- повышение уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил; соблюдение антидопинговых правил и не нарушение их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин вида спорта «гандбол»
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин вида спорта «гандбол»
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- 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 и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта России», не реже одного раза в два года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Промежуточная аттестация является частью системы контроля учебно-тренировочного процесса. В результате ее проведения формируется информация о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах образовательной (учебно-тренировочной) деятельности. Полученные данные являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:

- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), уровня их спортивной квалификации, по окончанию тренировочного сезона,
- перевод спортсменов в другую группу этапа и перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки (в том числе досрочно),

- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «гандбол»(приложения №6-№9 к ФССП). Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапах спортивной подготовки **представлены в Приложении №3 к Программе.**

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения вних результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике.Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражниядаются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

1.Бег 30 м.

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

2. Бег 1000 , 2000, 3000 м.

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

3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

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

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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

5. Челночный бег 3х10 м.

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

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

Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг.

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

6. Прыжок в длину с места.

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

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

Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

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

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

1. Бег 20 м, 30 м с ведением мяча (сек)– Выполняется с высокого старта, мяч можно вести

любым способом, делая наотрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья настарте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише.
2. Челночный бег 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20), 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40). На линиях ставятся в ряд стойки 6 м, 9 м,20 м. Игрок из высокого старта выполняет два рывка по 6 м, два рывка по 9 м, два рывка по20 м. Время фиксируется в момент пересечения линии старта.
3. Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)
На линиях ставятся в ряд стойки 6 м, 9 м, 20 м, 40 м. Игрок из высокого старта выполняет два рывка по 6 м, 2 два рывка 9 м, 2 два рывка 20 м, два рывка по 40 м. Время фиксируется в момент пересечения линии старта.
4. Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м, 9 м за 30 сек передавать мячодной рукой с последующей ловлей его двумя руками. Считать количество передач.Учитывать лучший результат из двух попыток.
5. Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от ворот, от мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется шесть бросков в одну и шесть бросков в другуюмишень. Учитывается количество попаданий.
6. Комплексное упражнение:
- для полевого игрока (дистанция 88-90 м) У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6- метровой линии три раза обегает 2 стойки до 6 метровой линии – рывок лицом вперѐд, а к 6-ти метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположнойзоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6- метровой линиимяч, ведѐт его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Времяфиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.
- для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол,правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

1.4. Рабочая программа по виду спорта.

Рабочая программа по виду спорта «гандбол» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная,то естьфиксируетсостав элементов содержания, подлежащих усвоению спортсменами (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы.

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с директором Учреждения;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

***Пояснительная записка*:**

- Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных учебно-тренировочных занятий	100%													
ОФП (общая физическая подготовка)														
СФП (специальная физическая подготовка)														
Участие в спортивных соревнованиях														
Техническая подготовка														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка														
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Восстановительные мероприятия														
Интегральная подготовка (%)														
Общее количество часов (в год)														

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	**Общая физическая подготовка:**		
2.	**Специальная физическая подготовка:**		
3.	**Участие в спортивных соревнований:**		
	Наименование соревнований:		
4.	**Техническая подготовка:**		
5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология вида спорта, правила вида спорта		

	Режим дня, гигиена, питание		
6.	**Инструкторская и судейская практика:**		
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:**		

Программный материал на учебный год

Разделы программы	**Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):**
ОФП	
СФП	
Техническая подготовка	
Инструкторская и судейская практика	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	**Планируемый результат (место, баллы)**

Учебно-тематический планпо этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке

Этапы СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 питаниеобучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
этап УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ и ВСМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.

1.4.1. Примерный программный материал на учебный год

Техническая подготовка

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперёд	+	+				
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом		+	+			
Бег с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной идвух ногах	+	+	+			
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+					
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча справа и слева		+	+			
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+		
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+			
Ловля катящего мяча	+	+	+			
Ловля с отскока от площадки		+	+			
Ловля мяча в движении шагом	+	+				
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+			
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+				
Ловля мяча двумя руками при активном		+	+	+		

сопротивлении						
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+		
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока наместе и в движении				+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+					
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху сместа	+	+				
Передача мяча хлёстом сверху с последующимперемещением	+	+	+			
Передача мяча хлёстом сбоку с последующимперемещением		+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			
Передача мяча при движении партнёров в одномнаправлении	+	+	+			
Передача по прямой траектории	+	+				
Передача по навесной траектории		+	+			
Передача мяча после ловли с полу-отскока				+	+	
Передача толчком одной руки			+	+		
Передача кистевая за спиной				+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+		
Ведение мяча одноударное на месте	+					
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+				
Ведение мяча многоударное со сменойнаправления	+	+	+	+		
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+			
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую заспиной				+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активныхзащитников				+	+	+
Передача кистевая за спиной		+	+	+		
Ведение подбрасыванием	+	+				
Бросок хлёстом сверху с места	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорномположении	+	+	+			
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча			+	+	+	+
Бросок с нисходящей траекторией					+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча	+	+	+			
Бросок с отражённым отскоком			+	+	+	+
Бросок со скользящим отскоком					+	+
Бросок с отскоком с вращением	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)				+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком вразбеге					+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево		+	+			
Бросок хлёстом сбоку с места		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом				+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённойногой			+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимённыминогами			+	+	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории				+	+	+

Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (заголову)						+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (заспину)					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении(парашют)						+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки		+	+			
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки				+	+	+
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги						+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо					+	+
Бросок в падении, отталкиваясь влево				+	+	+
Бросок в падении с поворотом 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 умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Стойка защитника	+	+	+			
Перемещение приставным шагом боком	+	+	+			
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+			
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+	
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+

<u>Техника вратаря</u> для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Стойка вратаря	+	+	+			
Передвижение в воротах		+	+	+		
Задержание двумя руками на месте	+	+				
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+		
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+	
Задержание одной рукой снизу	+	+	+			
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+	

Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед			+	+	+	
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+			
Техника полевого вратаря	+	+	+	+	+	+

Техника нападения для 5-ого года тренировочного этапа

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

Для игроков второй линии нападения

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

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

Для игроков первой линии нападения (линейных)

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой

управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и без опорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты для 5 - ого года тренировочного этапа

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

Техника вратаря для 5 - ого года тренировочного этапа

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

Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой и далее	ССМ ВСМ
Перемещения			
Бег с изменением направления	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+
Смена бега спиной вперед – лицом вперед	+	+	+
Бег челночный	+	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+	+
Бег с подскоками	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь однойи двумя ногами	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+	+
Ловля мяча			
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+		
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+	
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока ис полуотскока от площадки	+		
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активномсопротивлении	+	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватомпальцами	+	+	+
Передача мяча			
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+		
Передача мяча при движении партнеров в одномнаправлении	+	+	
Передача мяча по прямой и навесной траекториполета, с отскоком от площадки	+	+	+

Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мячхватом сверху	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех(стойки, ширмы, игроки)	+	+	+
Ведение мяча			
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, сизменением направления и скорости	+		
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	+	
Ведение мяча с переводом с одной руки на другуюперед собой и за спиной	+	+	+
Ведение мяча подбрасыванием	+		
Бросок мяча			
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычнымишагами, в одноопорном положении	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей,восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскокомс вращением мяча	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, сразбега со скрестным шагом (скресный шаг вперед илиназад)	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, сразбега с подскоком	+	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, сприставным шагом в разбеге	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловищавправо, влево	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90º	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной нагой,отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево(замах за голову, замах за спину)	+	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зонойвратаря («парашют»)	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу ируки, на бедро одноименной ноги	+	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180ºв сторону бросающей руки	+	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении содной и с двух ног	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний,характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+

Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	ССМ 1-ый	ССМ 2-ой и далее	ВСМ
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад встойке защитника	+	+	+
Выбивание мяча			
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте,при встречном движении	+	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении впараллельном движении, при встречном движении	+	+	+
Блокирование мяча			
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, впрыжке	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении снападающим (боком, спиной к нападающему)	+	+	+
Блокирование игрока			
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+
Отбор мяча		+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+	+

Техника вратаря для этапа ССМ и ВСМ

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

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Индивидуальные действия	+	+				
Уход от защитника		+	+	+	+	+
Открытый уход для стягивания защитников				+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+
Скрытый уход для создания численногопреимущества		+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движениипартнёров	+	+				
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+				
Применение сопровождающей передачи		+	+	+		
Применение передачи скрытно			+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо)		+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)				+	+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+
Финт броском - выполнить уход		+	+	+		

Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+				
Уход скрытый от защитника		+	+			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+			
Перехват мяча при передаче			+	+	+	
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров				+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+
Групповые действия						
Действия двух нападающих против одногозащитника	+	+				
Действия трёх нападающих против двухзащитников	+	+				
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+		
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+	
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска			+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков						
Взаимодействие при введении из-за боковойлинии		+	+	+		
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповыхдействий				+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+
Командные действия						
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)				+	+	
Отрыв	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Индивидуальные действия						
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+			

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

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

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра навыходах)			+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+			
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящейтраектории					+	+
Финты стойкой			+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в					+	+

конкретных игровых ситуациях						
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+

Тактика нападения для 5 - ого года учебно-тренировочного этапа

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика защиты для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика вратаря для 5 - ого года учебно-тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	ССМ 1-ый	ССМ 2-ой и далее	ВСМ
Индивидуальные действия			
Открытый уход для стягивания защитников, для уводаза собой защитника	+	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, недвигаться к партнеру)	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясьна положение вратаря	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностьюукрыться от вратаря за защитником и произвестибросок)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении(показать уход в сторону одним или двумя шагами –выполнить уход в другую сторону)	+	+	
Финт перемещением без мяча при параллельномдвижении (остановка – изменить направлениедвижения, пропустив вперед защитника)	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении(показать уход вправо или вправо – влево – выполнитьведение в другую сторону)	+	+	
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+	+

Финт перемещением с мячом при параллельномдвижении (остановка – ведение за спиной защитника)	+	+	
Финт броском – выполнить уход	+	+	
Перехват мяча при передаче	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальныхособенностей партнеров, защитников противника	+	+	+
Групповые действия			
Действия двух нападающих против одного защитника	+		
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+	
Параллельное взаимодействие двух или трехнападающих без «стягивания» защитников	+	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «настягивание» защитников	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока,полусреднего	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближнихбросков	+	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии,при свободном броске	+	+	+
Совершенствование с конкретным партнером вконкретной ситуации	+	+	+
Командные действия			
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+	+
Стремительное нападение – отрыв, прорыв	+	+	+

Тактика защиты для этапа ССМ и ВСМ

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

Тактика вратаря для этапа ССМ и ВСМ

Приемы игры	Год на этапе		
	ССМ 1-ый	ССМ 2-ой и далее	ВСМ
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра навыходах), позиции в поле	+	+	
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящегооткоса, летящего по восходящей траектории	+	+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнутьноги), выбором позиции в площади вратаря (показатьвыход вперед – остаться на месте)	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+	
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретныхигровых ситуациях	+	+	

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход вположение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол изисходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этихдвижений.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длиннойскакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновымиамортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.
Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения нагимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.Упражнения с набивными мячами.
Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в минифутбол, в

теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег попеску, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями.
Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры навремя: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами,кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска самортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, сразбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания вцель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точностьпопадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. 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 и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение сперепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по

разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними2-3 м Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Победительницей считается команда, забившая больше голов. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты исправлять ошибки. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер-преподаватель тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

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

Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы.

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

Учащиеся осваивают следующие темы:

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

Установка на игру и разбор её проведения:

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

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

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

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

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

На этапе начальной подготовке до года занимающиеся применяют изученныетактические и технические действий в условиях тренировочной игр на мини-поле.

Спортсмены данного этапа занимающиеся в официальных соревнованиях не участвуют.На этапе начальной подготовке свыше года занимающиеся применяют изученныетактические и технические действий в условиях тренировочной игр на мини-поле. Спортсмены данного этапа занимающиеся могут принять участие в двух контрольныхсоревнованиях, одном отборочном и одном основном соревновании.

На тренировочном этапе спортивной специализации 1-го года – занимающиеся применяют изученные технические действия в условиях тренировочной и контрольных игр на ½ тренировочного поля.Спортсмены учебно-тренировочного этапа до трех лет могут принять участие в двухконтрольных соревнованиях, одном отборочном и одном основном соревновании

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

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

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

1.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта.

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7человек. Все они объедены общей целью. Суть игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мячей в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мячейв свои ворота.Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержаниемразнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и присопротивлении противника.Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому спортсменам на тренировочныхзанятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техникивладения мячом. Игра в гандбол проходит в сложной игровой обстановке, где различаютвзаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей внападение.При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим изанять такую позицию, которая позволяла бы

затруднять действия нападающих с целью:помешать им свободно производить броски по воротам.

При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобнуюпозицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.В игре часто бывает, когда команда, владеющая мячом, теряет его. В этом случае всебез исключения, должны быстро возвратиться на свою половину площадки и организоватьзащиту ворот. Для этого они должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапноменять направление бега, стремительно пробегать короткие отрезки.

Основу игры составляют: передача мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и вдвижении; ловля мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком оплощадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорногоположения; заслоны и обманные действия с мячом и без него; бег с короткими, нобыстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и поворотами;прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловливысоко летящего мяча; кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны.Гандбольная площадка разделена специальными линиями. Их максимальная ширинане превышает 5 см. Ворота очерчены специальной линией. Они выступают почти на 6 м.Линия еще называется линией площади ворот. Она окружена еще одной линией, но ужевыполненной в форме пунктиров. Расстояние к ней составляет 3 метра. Линияпредназначена для свободных бросков.На расстоянии в 7 метров от ворот есть еще одна линия. На расстоянии 4 метра естьлиния, где ограничиваются возможности вратаря. В центре площадки есть центральнаялиния.В среднем в каждой команде по 12 человек. На поле выходит только 7. Вратарьвходит в их число. Если понадобится, он может быть обычным защитником илинападающим. Игрок, пребывающий на поле, также может временно выполнять рольвратаря.Сколько игроков в гандболе: минимум 7, но есть случаи, когда играет команда дажес 5-ю игроками. Небольшая гандбольная команда может играть, если получиларазрешение суд.

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

Размер гандбольного мяча зависит от вида.

Выделяют:

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

Минимальнаяокружность 50 см, максимальная 60 см.

Мячи для мужских команд отличаются по весу: от290 до 475 грамм.

Категории мячей по возрасту участников соревнований: 8-14 лет, 12-16лет, более 16 лет.При выборе мяча для игры в гандбол надо учитывать следующие факторы: предназначение, габариты, какая компания-производитель, материал изготовления.Внешний слой мяча должен не впитывать влагу и быть износостойким. Недорогие мячи подходят для отработки техники, тренировок в домашних условиях и в зале. Для соревнований подходят сертифицированный спортивный инвентарь.

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

Полевой судья должен находиться междуцентральными атакующими игроками 2-ой линии и полусредними гандболистами.

Согласно правилам и положениям данного вида спорта судьи не должны бесцельноходить по площадке. Им нельзя бегать за мячом, чтобы мешать играть членам команд.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, пред соревновательных состояний:

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности,бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и само массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях

музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

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

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

1.5.1 Отличительные особенности спортивных дисциплинвида спорта«гандбол»

Возрастные группы:
мужчины, женщины;

- ✓ юниоры, юниорки (17 – 25 лет) – соревнования среди студентов;
- ✓ юниоры (до 22 лет) и юниорки (до 21 года);
- ✓ юноши (до 19 лет);
- ✓ юноши и девушки (до 18 лет);
- ✓ юноши и девушки (до 17 лет);
- ✓ юноши и девушки (до 16 лет);
- ✓ юноши и девушки (до 15 лет);
- ✓ юноши и девушки (до 14 лет);
- ✓ мальчики и девочки (до 13 лет);
- ✓ мальчики и девочки (до 12 лет);
- ✓ мальчики и девочки (до 11 лет).

В Соревнованиях команд Суперлиги, Высшей лиги и Кубке России в спортивных дисциплинах возрастных групп без ограничения возраста (мужчины, женщины), юниоры и юниорки допускаются спортсмены, достигшие возраста 16 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Регламенте Соревнований.

В Соревнованиях команд Первой лиги в спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет (девушки) и 16 лет (юноши), если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Регламенте Соревнований.

Для участия в Первенстве России среди юниоров до 22 лет и юниорок до 21 года допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет (девушки) и 16 лет (юноши).

Для участия в Соревнованиях муниципального образования возрастной группы мальчики и девочки (до 11 лет) допускаются спортсмены, достигшие возраста 9 лет.

Для участия в спортивных Соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных Соревнований.

1.5.2. Кадровые условия.

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

1.5.3. Требования к материально-техническим условиям.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), **действует до 01.01.2027.**
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми Учреждением, по согласованию с Учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем;
- 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.

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказомМинспорта России от 14 августа 2025 года № 652

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
2.	Батут - отражатель мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
3.	Ворота гандбольные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
5.	Конус разметочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
6.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
7.	Мяч гандбольный	штук	на тренера-преподавателя	16
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
9.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	на тренера-преподавателя	1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Сетка для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
14.	Сетка-гаситель для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
15.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
17.	Стойка для дриблинга	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
18.	Тренерская тактическая доска для гандбола	штук	на тренера-преподавателя	1
19.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
20.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренера-преподавателя	16

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 652

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	на тренера-преподавателя	16

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

						специализации)		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 (вратаря)	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Шорты гандбольные игровые	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1.6. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень аудиовизуальных средств

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

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

Приложение 1 к ПРОГРАММЕ

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе
по виду спорта "гандбол"
для спортивной дисциплины"ГАНДБОЛ"

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																		
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап ССМ			Этап ВСМ	
		1			2-3			1-2-3				4-5								
		%	часы		%	часы		%	часы			%	часы			%	часы		%	часы	
			4,5	6		6	8		10	12	14		14	16	18		20	24		24	32
			234	312		312	416		520	624	728		728	832	936		1040	1248		1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	*30*	**70**	**94**	*26*	**81**	**108**	*20*	**104**	**125**	**146**	*20*	**145**	**166**	**187**	*20*	**208**	**250**	*22*	**274**	**366**
2	Специальная физическая подготовка (%)	*16*	**37**	**50**	*20*	**63**	**84**	*16*	**83**	**100**	**116**	*16*	**116**	**133**	**150**	*20*	**208**	**250**	*22*	**274**	**366**
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)		**0**	**0**	*2*	**6**	**8**	*6*	**32**	**38**	**44**	*6*	**44**	**49**	**56**	*10*	**104**	**124**	*10*	**125**	**166**
4	Техническая подготовка (%)	*36*	**85**	**112**	*32*	**100**	**133**	*34*	**177**	**212**	**247**	*30*	**218**	**250**	**280**	*26*	**270**	**325**	*20*	**250**	**333**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	*16*	**37**	**50**	*18*	**56**	**75**	*20*	**104**	**125**	**145**	*24*	**175**	**200**	**225**	*20*	**208**	**249**	*20*	**250**	**333**
6	Инструкторская и судейская практика (%)		**0**			**0**		*2*	**10**	**12**	**15**	*2*	**15**	**17**	**19**	*2*	**21**	**25**	*2*	**25**	**33**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	*2*	**5**	**6**	*2*	**6**	**8**	*2*	**10**	**12**	**15**	*2*	**15**	**17**	**19**	*2*	**21**	**25**	*4*	**50**	**67**
	ИТОГО	*100*	**234**	**312**	*100*	**312**	**416**	*100*	**520**	*624*	**728**	*100*	**728**	**832**	**936**	*100*	**1040**	**1248**	*100*	**1248**	**1664**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения ГАНДБОЛ

4.5	**час**	**в**	**неделю**	**234**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***20***	***20***	***20***	***20***	***18***	***18***	***20***	***20***	***18***	***20***	***20***	***20***	234
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*30*	**70**	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	7	7	70
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**37**	3	3	2	3	2	2	3	3	3	5	4	4	37
3	Участие в спортивных соревнованиях		**0**													0
4	Техническая подготовка	*36*	**85**	8	7	9	6	10	10	7	7	5	5	5	6	85
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*16*	**37**	3	4	3	4	1	2	4	4	3	3	3	3	37
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**5**				1	1				1	1	1		5
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**234**	**20**	**20**	**20**	**20**	**18**	**18**	**20**	**20**	**18**	**20**	**20**	**20**	**234**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения ГАНДБОЛ

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*30*	**94**	8	8	8	9	5	5	7	7	7	10	10	10	94
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**50**	4	4	4	4	2	2	4	4	4	6	6	6	50
3	Участие в спортивных соревнованиях		**0**													0
4	Техническая подготовка	*36*	**112**	10	9	10	7	17	17	9	10	9	4	5	5	112
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*16*	**50**	4	5	4	5	2	2	5	5	5	5	4	4	50
6	Инструкторская и судейская практика															0
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**6**				1			1		1	1	1	1	6
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2-3-го годов обучения ГАНДБОЛ

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*26*	**81**	7	7	6	7	5	5	7	7	7	8	8	7	81
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**63**	5	4	5	5	3	3	5	5	4	8	8	8	63
3	Участие в спортивных соревнованиях	*2*	**6**			1	1			1	1	1	1			6
4	Техническая подготовка	*32*	**100**	10	10	9	7	15	15	7	8	9	2	3	5	100
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*18*	**56**	4	5	5	5	3	3	5	5	4	6	6	5	56
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**6**				1			1		1	1	1	1	6
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2-3-го годов обучения ГАНДБОЛ

8	**час**	**в**	**неделю**	**416**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***36***	***36***	***34***	***36***	***32***	***32***	***34***	***36***	***32***	***36***	***36***	***36***	416
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*26*	**108**	9	8	8	9	8	8	10	10	8	10	10	10	108
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**84**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	*2*	**8**	1	1	1	1		1	1	1	1				8
4	Техническая подготовка	*32*	**133**	13	12	12	11	10	10	10	10	9	12	12	12	133
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*18*	**75**	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	75
6	Инструкторская и судейская практика															0
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**8**		1		1	1			1	1	1	1	1	8
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**416**	**36**	**36**	**34**	**36**	**32**	**32**	**34**	**36**	**32**	**36**	**36**	**36**	416

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1- 2 - 3-го годов обучения ГАНДБОЛ

10	**час**	**в**	**неделю**	**520**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***44***	***43***	***43***	***44***	***43***	***43***	***44***	***43***	***43***	***44***	***43***	***43***	520
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**104**	8	8	8	8	6	6	10	8	8	12	12	10	104
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**83**	7	7	7	7	5	5	7	7	7	8	8	8	83
3	Участие в спортивных соревнованиях	*6*	**32**	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2			32
4	Техническая подготовка	*34*	**177**	16	13	13	13	23	24	12	12	12	13	12	14	177
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**104**	10	10	10	10	5	5	10	10	10	6	9	9	104
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**10**				1	1			1	1	2	2	2	10
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**520**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	520

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1- 2 - 3-го годов обучения ГАНДБОЛ

12	**час**	**в**	**неделю**	**624**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	624
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**125**	10	10	10	10	9	9	10	10	10	13	13	11	125
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**100**	8	8	8	8	7	7	8	8	8	10	10	10	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	*6*	**38**	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4			38
4	Техническая подготовка	*34*	**212**	19	17	19	17	22	20	18	17	18	11	16	18	212
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**125**	10	11	10	11	10	10	11	11	10	11	10	10	125
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**12**		1		1	1	1		1	1	2	2	2	12
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	624

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1- 2 - 3-го годов обучения ГАНДБОЛ

14	**час**	**в**	**неделю**	**728**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***61***	***61***	***61***	***61***	***59***	***59***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	728
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**146**	12	12	12	12	10	10	11	11	10	15	16	15	146
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**116**	10	10	9	10	8	8	10	10	8	11	11	11	116
3	Участие в спортивных соревнованиях	*6*	**44**	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	44
4	Техническая подготовка	*34*	**247**	22	21	23	20	22	24	21	22	22	16	16	18	247
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**145**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	145
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**15**	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1		15
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**15**				1	2		1	1	4	2	2	2	15
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**728**	**61**	**61**	**61**	**61**	**59**	**59**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	728

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-го годов обучения для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

14	**час**	**в**	**неделю**	**728**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***61***	***61***	***61***	***61***	***59***	***59***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	728
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**145**	12	12	11	12	9	10	12	12	10	15	15	15	145
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**116**	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	10	10	116
3	Участие в спортивных соревнованиях	*6*	**44**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		44
4	Техническая подготовка	*30*	**218**	18	18	22	16	22	19	19	17	21	15	14	17	218
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*24*	**175**	15	15	14	15	14	14	14	15	14	15	15	15	175
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**15**	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	15
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**15**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	15
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**728**	**61**	**61**	**61**	**61**	**59**	**59**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	728

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-го годов обучения для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

16	**час**	**в**	**неделю**	**832**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***70***	***70***	***68***	***70***	***68***	***68***	***70***	***70***	***68***	***70***	***70***	***70***	832
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**166**	14	14	14	12	10	10	15	14	15	16	16	16	166
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**133**	11	11	11	11	10	10	11	11	11	12	12	12	133
3	Участие в спортивных соревнованиях	*6*	**49**	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4		49
4	Техническая подготовка	*30*	**250**	22	20	18	21	26	26	20	20	19	17	19	22	250
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*24*	**200**	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16	200
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**17**	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	17
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**17**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	17
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**832**	**70**	**70**	**68**	**70**	**68**	**68**	**70**	**70**	**68**	**70**	**70**	**70**	832

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-го годов обучения для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

18	**час**	**в**	**неделю**	**936**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	936
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**187**	16	16	14	16	14	14	16	16	16	17	16	16	187
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**150**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	*6*	**56**	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	56
4	Техническая подготовка	*30*	**280**	24	24	26	21	31	30	21	22	19	18	22	22	280
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*24*	**225**	20	20	20	20	15	15	20	20	19	20	18	18	225
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**19**	1	1	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	19
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**19**				2	1	1	1	1	4	3	3	3	19
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	936

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

20	**час**	**в**	**неделю**	**1040**	**час**

Разделы подготовки		%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*87*	*87*	*87*	*87*	*85*	*85*	*87*	*87*	*87*	*87*	*87*	*87*	1040
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**208**	17	16	16	17	15	16	17	17	17	20	20	20	208
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**208**	18	16	18	18	12	12	18	18	18	20	20	20	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**104**	9	9	9	9	7	7	9	9	9	9	9	9	104
4	Техническая подготовка	*26*	**270**	22	25	25	21	31	30	22	22	23	15	17	17	270
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**208**	18	18	16	18	16	16	18	18	16	18	18	18	208
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**21**	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2			21
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**21**	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3	21
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1040**	**87**	**87**	**87**	**87**	**85**	**85**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	1040

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

24	**час**	**в**	**неделю**	**1248**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	1248
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**250**	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	250
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**250**	22	20	22	18	14	14	22	20	20	26	26	26	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**124**	11	11	10	11	8	8	11	11	10	11	11	11	124
4	Техническая подготовка	*26*	**325**	24	27	27	28	38	38	24	27	27	21	22	22	325
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**249**	21	21	20	21	20	20	21	21	21	21	21	21	249
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**25**	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2			25
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**25**	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	25
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	1248

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

24	**час**	**в**	**неделю**	**1248**	**час**

Разделы подготовки		%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	1248
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*22*	**274**	23	23	20	23	20	20	24	23	23	25	25	25	274
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*22*	**274**	23	23	20	23	20	20	24	23	23	25	25	25	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**125**	10	12	11	11	10	10	11	10	10	10	10	10	125
4	Техническая подготовка	*20*	**250**	21	19	26	20	28	28	17	21	21	16	16	17	250
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**250**	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	250
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**25**	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*4*	**50**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	1248

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ для спортивной дисциплины ГАНДБОЛ

				32	**час**	**в**	**неделю**		**1664**	**час**	**в год**					
Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***139***	***139***	***139***	***139***	***137***	***137***	***139***	***139***	***139***	***139***	***139***	***139***	1664
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*22*	**366**	30	30	30	31	30	30	31	31	30	31	31	31	366
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*22*	**366**	30	30	30	31	30	30	31	31	30	31	31	31	366
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**166**	15	15	15	15	14	14	14	14	14	12	12	12	166
4	Техническая подготовка	*20*	**333**	27	27	27	25	28	28	26	28	30	28	28	31	333
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**333**	29	29	29	29	27	27	28	27	27	27	27	27	333
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**33**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*4*	**67**	5	5	5	5	5	5	6	5	5	7	7	7	67
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1664**	**139**	**139**	**139**	**139**	**137**	**137**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	1664

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-1 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ -2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**										**Нормативы СФП**					
	Челночный бег 3х10 м (сек)		1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - кол-во раз		1.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег спиной вперед (м)		Бег с обеганием стоек слева-справа (м)		Ведение мяча (м)	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	9, 7	10, 1	10	5	+2	+5	128	118	26	23	10		20		10	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ -3 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**										**Нормативы СФП**					
	Челночный бег 3х10 м (сек)		1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - кол-во раз		1.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег спиной вперед (м)		Бег с обеганием стоек слева-справа (м)		Ведение мяча (м)	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	9, 7	10, 1	10	5	+2	+5	128	118	26	23	10		20		10	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА УТ - 1- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**							
	1.1 Челглчный бег 3х10 м (сек)		1.2.Бег на 1000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5.Бег на 30 м (сек)		1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - 4 м за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	9,2	***9,4***	***5.41***	***6.12***	***13***	***7***	***+4***	***+5***	***5,9***	***6,1***	***142***	***132***	***4.7***	***5.2***	***20.5***	***23.5***	***16***		***5***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА УТ - 2- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**							
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 1000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челглчный бег 3х10 м (сек)		1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - 4 м за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	5,7	***5,9***	***5,31***	***6,0***	***17***	***9***	***+4***	***+7***	***8,9***	***9,1***	***160***	***150***	***4,6***	***5,0***	***20,2***	***22,5***	***16***		***6***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА УТ - 3- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**							
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 1000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челглчный бег 3х10 м (сек)		1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - 4 м за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	5,5	***5,7***	***5,21***	***5,90***	***22***	***11***	***+6***	***+7***	***8,6***	***8,9***	***175***	***160***	***4,5***	***4,8***	***20,0***	***21,9***	***16***		***7***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-3ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА УТ - 4- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**							
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 1000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челглчный бег 3х10 м (сек)		1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - 4 м за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	5,1	***5,5***	***5,11***	***5,7***	***27***	***13***	***+7***	***+8***	***8,1***	***8,5***	***190***	***175***	***4,4***	***4,6***	***19,7***	***21,0***	***18***		***8***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-4-ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА УТ - 5- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**							
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 1000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челглчный бег 3х10 м (сек)		1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - 4 м за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	4,8	***5,3***	***5,0***	***5,5***	***32***	***15***	***+9***	***+12***	***7,7***	***8,2***	***205***	***180***	***4,2***	***4,4***	***19,5***	***20,7***	***18***		***9***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-5-ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАП ССМ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**									
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 2000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челгличный бег 3х10 м (сек)		1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег **на 30** м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег **150 м** с высокого старта (2х6+2х9+2х20+2х40) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - **9 м** за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток кол-во раз		2.5. Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН		ЮН	
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	4,5	***4,8***	***8,0***	***9,55***	***37***	***16***	***+11***	***+15***	***7,1***	***7,9***	***218***	***183***	***4,8***	***5,1***	***30,5***	***33***	***20***	***17***	***5***		***2***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ССМ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАП ВСМ

№	**Нормативы ОФП**													**Нормативы СФП**												
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 2000 м **(мин, сек)**		1.2.Бег на 3000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челгдчный бег 3х10 м (сек)		1.6. Бег 30 м (сек)		1.7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег **на 30** м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег **150 м** с высокого старта (2х6+2х9+2х20+2х40) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - **9 м** за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток кол-во раз		2.5. Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	4,4	***4,7***	***0***	***9,45***	***12,2***	***0***	***43***	***17***	***+13***	***+16***	***7,0***	***7,9***	***4,4***	***4,7***	***235***	***188***	***4,6***	***4,9***	***27,5***	***30,0***	***25***	***22***	***8***		***3***	

ГАНДБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВСМ

№	**Нормативы ОФП**												**Нормативы СФП**											
	1.1.Бег на 30 м (сек)		1.2.Бег на 2000 м **(мин, сек)**		1.2.Бег на 3000 м **(мин, сек)**		1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1.5 Челглчный бег 3х10 м (сек)		1.6. Бег 30 м (сек)		1.7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		2.1. Бег **на 30** м с высокого старта с ведением мяча (сек)		2.2. Челночный бег **150 м** с высокого старта (2х6+2х9+2х20+2х40) сек		2.3. Передача мяча в парах на расстоянии - **9 м** за 30 с кол-во раз		2.4. Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток кол-во раз		2.5. Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) кол-во раз	
	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*	ЮН	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	4,4	***4,7***	***0***	***9,45***	***12,2***	***0***	***43***	***17***	***+13***	***+16***	***7,0***	***7,9***	***4,4***	***4,7***	***235***	***188***	***4,6***	***4,9***	***27,5***	***30,0***	***25***	***22***	***8***		***3***	

Приложение 4 к Программе.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СПОРТИВНЫХ ИГР) ПО ВИДУ СПОРТ – ГАНДБОЛ.

1. Общие требования.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по гандболу допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по гандболу необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия спортсменов без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале или на открытых площадках посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий по гандболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- Травмы при занятиях игровыми видами спорта;
- Травмы при выполнении упражнений без разминки;
- Нарушение норм количества занимающихся в спортивном зале или на открытых площадках;
- Отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации Учреждения о происшедшем.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. Учебно-тренировочные занятия по гандболу должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.

1.9. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.

1.10. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.11. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый спортсмен должен иметь индивидуальный источник питья).

1.12. Спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную форму и обувь.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, пройти в спортивный зал.

2.4. Подготовить необходимое оборудование и инвентарь.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу спортивного зала или на открытых площадках.

2.6. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.7. Действия спортсменов по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

2.8. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию

3.2. Начинать и заканчивать учебно-тренировочное занятие только по команде тренера-преподавателя, судьи, капитана команды.

3.3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.4. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований.

3.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятие.

3.7. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять самостоятельную страховку.

3.8. Во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега.

3.9. Во время занятий не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

3.10. При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;

3.11. Ведение мяча - обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение;
- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.12. Передача -спортсмены должны:

- ловить мяч ранее изученным способом;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.13. Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.14. Нельзя:
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и локти;
- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- воспитаннику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.

3.15. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале или открытых площадках.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Группу спортсменов необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – спортсмены должны быть выведены из спортивного зала в холл,

4.5. где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.6. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.7. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную форму.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.