Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

« Спортивная школа имени Н.Б. Радзевич»

**(МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич)**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МАУДО «СШ им.Н.Б. Радзевич»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

« » 2023г. С.В. Барышникова

Протокол № « » 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«ГАНДБОЛ»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

*- этап начальной подготовки – до 3 лет*

* *учебно- тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

*- спортивного совершенствования – не ограничен*

Исполнитель:

Заместитель директора по НМР – Дедюкина И.А.

г. Оренбург, 2023г.

**Оглавление**

[I. Общие положения 4](#_Toc141873643)

[Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы: 5](#_Toc141873644)

[1.1. Характеристика вида спорта «Гандбол» 5](#_Toc141873645)

[II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6](#_Toc141873646)

[2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программ 6](#_Toc141873647)

[2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: 7](#_Toc141873648)

[2.3. Виды и формы применяющиеся при реализации Программы: 7](#_Toc141873649)

[2.4. Объем соревновательной деятельности 9](#_Toc141873650)

[2.5. Годовой учебно-тренировочный план 9](#_Toc141873651)

[2.6. Календарный план воспитательной работы. 11](#_Toc141873652)

[2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 12](#_Toc141873653)

[2.8. Планы инструкторской и судейской практики 14](#_Toc141873654)

[2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 16](#_Toc141873655)

[III. Система контроля 24](#_Toc141873656)

[3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены: 24](#_Toc141873657)

[3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 25](#_Toc141873658)

[3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации 25](#_Toc141873659)

[1. Нормативы общей физической подготовки 28](#_Toc141873660)

[2. Нормативы специальной физической подготовки 28](#_Toc141873661)

[3. Уровень спортивной квалификации 28](#_Toc141873662)

[3.1. 28](#_Toc141873663)

[Спортивный разряд «первый спортивный разряд» 28](#_Toc141873664)

[3.4. Результат освоения Программы: 28](#_Toc141873665)

[IV. Рабочая программа по виду спорта «Гандбол» 30](#_Toc141873666)

[4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки 30](#_Toc141873667)

[Структура годичного цикла 31](#_Toc141873668)

[Тактика нападения 56](#_Toc141873669)

[V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 57](#_Toc141873670)

[VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 61](#_Toc141873671)

[Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (согласно приложения № 10 к ФССП) 62](#_Toc141873672)

[№ п/п 62](#_Toc141873673)

[Наименование оборудования и спортивного инвентаря 62](#_Toc141873674)

[Единица измерения 62](#_Toc141873675)

[Количество изделий 62](#_Toc141873676)

[VI. Кадровые условия реализации Программы: 66](#_Toc141873677)

[VIII. Нормативно - правовые источники 68](#_Toc141873678)

[IX. Приложения 69](#_Toc141873679)

[Годовой учебный план 70](#_Toc141873680)

[Календарный план воспитательной работы 72](#_Toc141873681)

[План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 75](#_Toc141873682)

[Учебно-тематический план 78](#_Toc141873683)

# Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее – Программа). Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по избранному виду спорта, разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При составлении программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки на основе построения индивидуального маршрута подготовки (с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

# Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

**Целью Программы** является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта гандбол для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в гандболе должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач:**

1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
3. Совершенствование технической и тактической подготовленности;
4. Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

# Характеристика вида спорта «Гандбол»

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. 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 мячей в свои ворота.

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника. Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому спортсменам на тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техники владения мячом.

Игра в гандбол проходит в сложной игровой обстановке, где различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей в нападение. При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяла бы затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам. При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.

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

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

Игра в гандбол проводится на прямоугольной площадке длиной 40 м, шириной 20 м.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

# 2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 16-26 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12-18 |
| Этап совершенствования  Спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 5-10 |

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

* объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
* проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

# 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| Общее количество  часов в год | 234 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 |

# 2.3. Виды и формы применяющиеся при реализации Программы:

* **учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные).

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 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 | |

**- учебно-тренировочные сборы**. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП по виду спорта «гандбол»

- **спортивные соревнования** (контрольные, основные и т.д.).

# 2.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

- **работа по индивидуальным планам.**Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**- инструкторская и судейская практика;**

**- медико-восстановительные мероприятия;**

**- аттестация (тестирование, выполнение контрольных нормативов, переводные испытания и т.д.)**.

# 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Обучение по программе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, где (46 недель работа с тренером и 6 недель по индивидуальным, самостоятельным планам). ( Приложение 1).

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

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 26 | 22-28 | 18-20 | 18-24 | 14-18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 14 | 14-18 | 16-21 | 16-21 | 17-21 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 4-6 | 7-10 | 7-12 | 10-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 32 | 30-32 | 26-28 | 24-26 | 18-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 13 | 13-20 | 14-18 | 14-18 | 17-23 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Приложение 1).

В своей деятельности СШ использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

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

на этапе начальной подготовки – двух астрономических часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех астрономических часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех астрономических часов.

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

# 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). Использование средств физического воспитания способствует дополнительно формировать физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

***Задачи многолетней воспитательной работы*** заключаются в воспитании:

• ценностно-ориентированной личности юного спортсмена, обладающей гуманистическими (Человек, Здоровье), патриотическими (Родина, Гражданин), личностными (творчество, самопознание, самосовершенствование, самоопределение, самореализация) качествами;

• активной гражданской позиции, чувства патриотизма и любви к Родине;

• воли, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, настойчивости, упорства в достижении цели;

• спортивного трудолюбия, влияющего на выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

• стремления самостоятельно овладевать специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

• сознательности деятельности, направленной на совершенствование собственной личности.

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

Результатом освоения раздела является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

**Спортсмен должен знать:**

1. Основы международного антидопингового законодательства
2. Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации
3. Антидопинговые правила
4. Национальный план борьбы с допингом в спорте
5. Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента
6. Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил
7. Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
8. Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств; модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена
9. Порядок и средства предоставления информации службам допинг - контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации
10. Содержание процедуры допинг - контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг - контроля.
11. Этические нормы в области спорта.

**Спортсмен должен уметь:**

1. Использовать информационную систему антидопингового администрирования и менеджмента.
2. Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена.
3. Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам.
4. Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг- контроля.
5. Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля.
6. Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

**Спортсмена должен выполнять трудовые функции:**

1. Проходить инструктаж или обучения по выполнению спортсменами спортивной сборной команды требований антидопингового законодательства Российской Федерации и международного антидопингового законодательства.
2. Предоставлять информацию о собственном местонахождении в соответствии с антидопинговыми правилами с использованием информационной системы антидопингового администрирования и менеджмента.
3. Выполнять процедуры тестирования и допинг - контроля, включая выполнение требований, связанных с процедурой отбора пробы.
4. Вносить в протокол допинг - контроля замечания по процедуре отбора проб.
5. Уведомлять тренеров, медицинских работников о нарушениях, допущенных организаторами процедуры допинг-контроля в отношении спортсмена спортивной сборной команды

Уведомлять тренеров, медицинских работников о фактах нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде

# 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Программой предусматривается приобретение навыков инструкторской и судейской практики спортсменами с целью получения ими знаний и навыков в профессии «Судья по спорту» и возможности их привлечения к судейству соревнований по виду спорта (п. 41 Приказа № 999).

Приобретение знаний и навыков по судейству начинается с обучения на учебно-тренировочном этапе.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, предметов, тем | Количество учебных часов в год | | | | | | | |
| Этап НП | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап ССМ | |
| до 2-х лет | | свыше 2-х лет | |
| 1г | 2г | 3г | 4г | 5г | 6г | 7г | 8-9г |
| 1 | выполнять обязанности дежурного; | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | сдавать рапорт; | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 3 | демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7 | показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка; |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 8 | и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера; |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 9 | уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука; |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 10 | оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 11 | активно пропагандировать стрельбу из лука, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 12 | изучение правил соревнований |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13 | приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников; |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14 | участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 15 | организацию и проведение соревнований в младших группах; |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 16 | оформление основной судейской документации. |  |  |  | + | + | + | + | + |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение 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 восстановления относятся следующие гигиенические средства*:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;
* физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при температуре 36 – 38 градусов и продолжительностью 12 – 15 мин.;
* прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23 – 28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 градусов, 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Приемы массажа:* поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно – тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к 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, 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. Постоянное применение одного итого же средства уменьшает восстановительный эффект.

Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе.

При составлении воccтановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

**Примерный план применения восстановительных средств.**

Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации | |
| Педагогические | | | |
| 1. | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; * использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; * «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; * тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); * рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; * планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; * рациональная организация режима дня. | | В течение всего периода реализации программы с учетом развития  адаптационных процессов |
| Психологические | | | |
| 2. | * аутогенная и психорегулирующая тренировка; * средства внушения (внушенный сон-отдых); * гипнотическое внушение; * приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; * интересный и разнообразный досуг; * условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | | | |
| 3. | 1.рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; * соответствует климатическим и погодным условиям.   2.физиотерапевтические методы:   * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидро процедуры (различные виды душей и ванн); * аппаратная физиотерапия; * бани | | В течение всего периода реализации программы |

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, некоторое ухудшение двигательных реакций, координации. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке).

Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массаж- поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп.

Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врач должен не только осуществлять контроль над состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Перед врачом стоят следующие задачи:

1. Систематическое обследование занимающихся стрельбой из лука и своевременное выявление признаков утомления.
2. Проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий.
3. Осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований.
5. Контроль над питанием и витаминизацией во время учебно- тренировочных сборов.
6. Наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов.
7. Контроль над спортивным и лечебным массажем.
8. Участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников.
9. Проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с обучающимися, желательно с их родителями.

*Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:*

* + углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
  + этапное комплексное обследованние (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений. Этапные обследования проводятся 3 - 4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
  + текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем, – укрепление здоровья юного стрелка из лука. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: личная гигиена и гигиена мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль над состоянием здоровья юных спортсменов.

В тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма. Контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся. Приводить примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера. Убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ.

Углублять их понимание о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний. Они должны разбираться в вопросах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля над этими состояниями. Важно знать о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важной задачей врача является обеспечение мер для создания должного санитарно- гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо: поддержание температуры в пределах 18°С, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву. Следует обеспечить функционирование приточной вентиляции. Освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа – это еще одно важнейшее требование. Ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стрелах и прицельных приспособлениях оружия.

Существуют требование к покраске стен стрелковых галерей. Здесь преимущество отдается краскам спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цвета.

Для врачебного контроля над здоровьем обучающихся используются данные:

1. объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
2. субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние стрелка из лука. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий стрельбой из лука. Она хранится в личном деле обучающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

# III. Система контроля

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

# 3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

### На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* 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;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин.
* укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»;

* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
* 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.

Спортивная подготовка гандболистов от новичков до спортсмена высокого класса предполагает достижение определенного спортивного результата на различных этапах обучения и совершенствования. Каждый из этапов имеет свои цели и задачи, которые объединяются (иерархически) в более высокие и отдаленные цели и задачи. Для достижения конкретных, этапных целей и задач в многолетней подготовке гандболистов следует использовать соответствующие образовательные принципы, методы, средства подготовки и, конечно же, организационно-методические формы проведения занятий.

В учебно-тренировочном процессе конечная цель подготовки гандболиста очевидна – участие в соревнованиях, где спортсмен может и должен добиваться спортивного результата. Основной формой подготовки к соревнованиям является тренировка. Тренировка представляет собой специализированный процесс, направленный на овладение программным материалом, повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивному состязанию, направленная на демонстрацию максимально возможного для данного спортсмена уровня спортивной подготовленности. Что обуславливает его возможность справиться со спецификой соревновательной деятельности и гарантирует достижение запланированных спортивных результатов.

# 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня подготовленности спортсменов, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки Учреждением проводится ежегодное тестирование в виде сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Тестирование спортсменов проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы.

Сроки проведения контрольных тестирований утверждаются приказом директора МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич». В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из спортивной школы.

# 3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

Таблицы 8-10

**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 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.5. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 21 | 18 | 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег спиной вперед | м | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 2.2. | Бег с обеганием стоек слева-справа | м | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 2.3. | Ведение мяча | м | не менее | | | |
| 10 | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.5. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Бег 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»;  спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

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

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

# 3.4. Результат освоения Программы:

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

* 1. *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

* 1. *На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):
  2. *-* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

* 1. *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

# IV. Рабочая программа по виду спорта «Гандбол»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «гандбол» на этапах спортивной подготовки. (Приложение)

# 4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных гандболистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Ленинградской области. В данной программе представлено содержание работ в спортивной школе на двух этапах:

***Этап начальной подготовки***

На него зачисляются дети с 8 лет, прошедшие отбор в соответствие с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - гандбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к гандболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

*Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо:* систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно- профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Педагогического совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их **спортивного мастерства** не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

# Структура годичного цикла

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

* микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
* мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
* макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

***Структура годичных и многолетних циклов***

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные

«блоки» спортивной тренировки.В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. приобретения;
2. относительной стабилизации;
3. временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе

временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

* общеподготовительный;
* специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще- подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода

- создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще- подготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще- подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1. общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
2. возраста, квалификации, стажа спортсменов;
3. условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще- подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1 -2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико- тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально- подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально- подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря

соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный

(1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно

снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности

соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная

нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала не только по годам, этапам и недельным микроциклам, но и основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1- го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для старших гандболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и во время каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствие с этапами и содержанием средств подготовки условно названы обще- подготовительными, специально подготовительными, пред соревновательными и соревновательными. Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных- увеличивается объём упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в пред соревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

Ниже представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

*Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах* *начальной подготовки*

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая

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

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая

подготовка (1ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов**

**третьего года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

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

**Специально-подготовительные:** 4-6, 14-16, 25-28, 36-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день совершенствование ловкости (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 2-е занятие (1ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2 ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико- тактическая подготовка, 6-й день. 1-е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

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

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

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов**

**четвертого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) техникотактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.)технико-тактическая подготовка. 3-й

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

***Общеподготовительные упражнения***

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера

(пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «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 мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

***Специально-подготовительные упражнения***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести****.*** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой 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 с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4лет учебно-тренировочного этапа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной**  **подготовки**  **год обучения** | | | | | **Этап**  **учебно-тренировочный**  **год обучения** | | | |
| **1-й** | | | **2-й** | | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| **Техника нападения** | | | | | | | | | |
| Стойка нападающего | | + | + | | + | |  |  |  |
| Бег с изменением направления | | + |  | | + | |  |  |  |
| Бег с изменением скорости | | + | + | | + | |  |  |  |
| Бег спиной вперед | | + | + | |  | |  |  |  |
| Смена бега спиной вперед на  бег лицом вперед и наоборот | | + | + | | + | |  |  |  |
| Бег челночный | | + | + | | + | |  |  |  |
| Бег зигзагом в стороны  (с выпадом) | |  | + | | + | |  |  |  |
| Бег с подскоками | |  | + | | + | |  |  |  |
| Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | | + | + | | + | |  |  |  |
| Падение на руки с переходом на грудь | |  |  | |  | | + | + | + |
| Падение на бедро с перекатом на  спину | |  |  | |  | | + | + | + |
| Ловля мяча на месте двумя руками | | + |  | |  | |  |  |  |
| Ловля двумя руками в прыжке | | + | + | | + | |  |  |  |
| Ловля мяча справа и слева | |  | + | | + | |  |  |  |
| Ловля с недолетом и с перелетом мяча | |  | + | | + | | + |  |  |
| Ловля мячей высоких, низких | | + | + | | + | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ловля катящегося мяча | + | + | + |  |  |  |
| Ловля с отскока от площадки |  | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча в движении шагом | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча в движении бегом | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча, летящего на встречу | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при  активном сопротивлении |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча, летящего с большой  скоростью |  |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой без  захвата |  |  | + | + | + | + |
| Ловля одной рукой захватом  пальцами |  |  |  |  | + | + |
| Ловля мяча двумя руками с  полуотскока на месте и в движении |  |  |  | + | + | + |
| Передача толчком двумя руками с  места | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Приемы игры** | **Начальная**  **подготовка** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | |
| **год обучения** | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Передача мяча одной рукой  хлестом сверху с места | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча хлестом сверху с  последующим перемещением | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча хлестом сбоку с  последующим перемещением |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча с разбега  обычными шагами | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча со скрестным  шагом в разбеге | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча при движении  партнеров в одном направлении | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча по прямой  траектории | + | + |  |  |  |  |
| Передача по навесной траектории |  | + | + |  |  |  |
| Передача с отскоком от площадки |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча после ловли с  полуотскока |  |  |  | + | + |  |
| Передача мяча толчком одной  рукой |  |  | + | + |  |  |
| Передача мяча кистевая за спиной |  |  |  | + | + | + |
| Передача кистевая, держа мяч  хватом сверху |  |  |  | + | + | + |
| Передача в прыжке с поворотом |  |  | + | + | + |  |
| Передача мяча с преодолением  помех (стойки, ширмы, игроки) |  | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча одноударное на | + |  |  |  |  |  |
| месте |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча многоударное на  месте | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча многоударное в  движении по прямой | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча многоударное с  изменением направления | + | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча многоударное с  изменением скорости | + | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча с высокими  отскоками | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низкими  отскоками |  | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с переводом с  одной руки на другую за спиной |  |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча с обводкой  нескольких активных защитников |  |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча подбрасыванием |  | + | + | + |  |  |
| Бросок хлестом сверху с места | + | + |  |  |  |  |
| Бросок с разбега обычными шагами в  опорном положении | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной  траекторией полета мяча | + | + | + |  |  |  |
| Бросок с нисходящей траекторией |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с восходящей траекторией  полета |  |  |  |  | + | + |
| Бросок с отраженным отскоком | + | + | + |  |  |  |
| Бросок со скользящим отскоком |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с отскоком с вращением |  |  |  |  | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным  шагом (скрестный шаг вперед) | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным  шагом (скрестный шаг назад) |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с  подскоком в разбеге |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с  приставным шагом в разбеге |  |  |  |  | + | + |
| Бросок в опорном положении с  наклоном туловища вправо |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с  наклоном туловища влево |  |  | + | + | + | + |
| Бросок хлестом сбоку с места |  |  | + | + |  |  |
| Бросок сбоку с разбега со  скрестным шагом |  | + | + | + | + | + |
| Бросок сбоку с поворотом в  разбеге на 90 градусов |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь  одноименной ногой | + | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь  разноименными ногами |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке - мяч по  навесной траектории |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном  туловища вправо |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном  туловища влево (замах за голову) |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном  туловища влево (замах за спину) |  |  |  |  |  | + |
| Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без  помех |  |  |  |  | + | + |
| Бросок после ловли в безопорном  положении, прорвавшись 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 одновременной ноги |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь  вправо |  |  |  |  |  | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь  влево |  |  |  |  | + | + |
| Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей  руки |  |  |  | + | + | + |
| Штрафной бросок в двухопорном  положении | + | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в одноопорном  положении |  |  | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении |  |  | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении с  двух ног |  |  |  | + | + | + |
| Совершенствование приемов и их  сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа |  |  | + | + | + | + |
| **Техника защиты** | | | | | | |
| 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 мяча при параллельном перемещении с  нападающим |  |  | + | + | + | + |
| Блокирование игрока без мяча | + | + | + | + | + | + |
| Блокирование игрока с мячом |  | + | + | + | + | + |
| Блокирование игрока туловищем |  |  | + | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в опорном  положении |  |  |  | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в прыжке |  |  |  |  | + | + |

**Техника вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стойка вратаря | + | + | + |  |  |  |
| Передвижение в воротах |  | + | + | + |  |  |
| Задержание двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |
| **Приемы игры** | **Начальная**  **подготовка** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | |
| **год обучения** | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| 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 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 игрока | + | + | + | + | + | + |

***Учебный материал для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения***

***Техника нападения***

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального основания 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 вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. 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. Совершенствование 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, 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 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 падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном 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 ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

**Техника защиты**

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

**Техника вратаря**

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

***Учебный материал для гандболистов различного игрового амплуа***

***Техника нападения***

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

*Для игроков второй линии нападения*

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

Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. 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 низкого отскока (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. Совершенствование 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. Совершенствования 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 направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногом; 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.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4 лет***

***учебно-тренировочного этапа***

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тактические действия** | **Начальная**  **подготовка** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | |
| **год обучения** | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
|  |  | | | | | |
| Уход от защитника | + | + |  |  |  |  |
| Открытый уход для  стягивания защитников |  | + | + | + | + | + |
| Открытый уход для увода за собой защитника |  |  |  | + | + | + |
| Скрытый уход для создания численного преимущества |  | + | + | + | + | + |
| Применение передачи при встречном движении  партнеров | + | + |  |  |  |  |
| Применение передачи при движении в одном направлении | + | + |  |  |  |  |
| Применение  сопровождающей передачи |  | + | + | + |  |  |
| Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру) |  |  | + | + | + | + |
| Применение броска с  открытой позиции | + | + | + | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок) |  |  | + | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником) |  |  |  | + | + | + |
| **Тактические действия** | **Начальная подготовка** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | |
| **год обучения** | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Финт перемещением без мяча при встречном | + | + | + |  |  |  |
| движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) |  |  |  |  |  |  |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево– выполнить уход вправо) |  | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление  движения) |  | + | + | + |  |  |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону) |  | + | + | + | + |  |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо) |  |  |  | + | + | + |
| Финт броском сверху –  выполнить бросок сбоку |  |  | + | + | + | + |
| Финт перемещения с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника) |  |  | + | + | + | + |
| Финт броском – выполнить уход |  | + | + | + |  |  |
| Финты в конкретных  ситуациях |  |  | + | + | + | + |
| Выбор места для  взаимодействия | + | + |  |  |  |  |

**Тактика вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выбор позиции в воротах | + | + | + | + |  |  |
| Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах) |  |  | + | + | + | + |
| Выбор позиции в поле |  | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча с  отраженного откоса | + | + | + |  |  |  |
| Задержание мяча со  скользящего откоса |  |  | + | + | + | + |
| Задержание мяча, летящего по восходящей траектории |  |  |  |  | + | + |
| Финты стойкой (опустить  руки, расставить, согнуть  ноги) |  |  | + | + | + | + |
| Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону) |  |  |  | + | + | + |
| Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте) |  |  |  |  | + | + |
| Взаимодействие с  нападением при контратаке |  | + | + | + | + | + |
| Взаимодействие с защитой  при свободном броске |  |  |  | + | + | + |
| Взаимодействии с нападением и защитой конкретных игровых  ситуациях |  |  |  |  | + | + |
| Тактика полевого игрока |  | + | + | + | + | + |

***Учебный материал для групп УТ-5***

# Тактика нападения

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

*Командное действие*

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

**Тактика защиты**

***Индивидуальные действия***

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

*Групповые действия*

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

*Командное действие*

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

**Тактика вратаря**

*Индивидуальные действия*

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперед; 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.

# V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка по спортивной дисциплине «гандбол» вида спорта Гандбол осуществляется в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Гандбол.

Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, (не более двух лет подряд) предъявляемые Программой требования, по решению Педагогического совета отчисляются из спортивной школы или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета при разрешении врача.

***Этап начальной подготовки***

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 8 лет, продолжительность этапа 2 года. Наполняемость учебных групп 16-18 человек.

На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - гандбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

* отбор способных к занятиям гандболом детей;
* овладение основами техники и тактики гандбола;
* формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
* разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
* привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 10 лет, продолжительность этапа 5 лет. Наполняемость учебных групп 12-16 человек. Группы комплектуются из числа одарённых и способных к гандболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

* повышение общей и специальной физической подготовки;
* углубленная техническая подготовка;
* изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
* индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
* определение игрового амплуа;
* овладение основами тактики командных действий;
* приобретение соревновательного опыта.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки игровой практики, на основании требований Федерального стандарта по спортивной подготовке по гандболу.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными гандболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий гандболом.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных гандболистов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные  возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

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

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

***Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гандбол» видно из таблицы.***

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1.

# Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (согласно приложения № 10 к ФССП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 10 |
| 2. | Батут-отражатель мячей | штук | 3 |
| 3. | Ворота гандбольные | штук | 2 |
| 4. | Гандбольная мастика (500 г) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 1 до 10 кг) | комплект | 6 |
| 6. | Конус разметочный | штук | 20 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мяч гандбольный облегченный (до 100 г) | штук | 16 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос с иглами для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 12. | Балансировочная платформа (полусфера) | штук | 16 |
| 13. | Свисток | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 2 |
| 15. | Сетка для ворот гандбольных | штук | 2 |
| 16. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 17. | Сетка заградительная для зала (6х15м) | штук | 2 |
| 18. | Скакалка | штук | 16 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Степ-платформа | штук | 16 |
| 21. | Стойка для дриблинга | штук | 12 |
| 22. | Табло перекидное судейское | штук | 1 |
| 23. | Утяжелители для ног | комплект | 16 |
| 24. | Утяжелители для рук | комплект | 16 |
| 25. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 16 |
| 26. | Мешок с песком («сендбег») | штук | 8 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | |
| 27. | Ворота для пляжного гандбола | комплект | 1 |
| 28. | Мяч для пляжного гандбола | штук | 8 |
| 29. | Разметка игровой площадки | комплект | 1 |

Дополнительное и вспомогательное оборудование (спортивный инвентарь) используется согласно договорам с общеобразовательными учреждениями, и арендуемых спортивных залов, на базе которых проводится учебно-тренировочный и соревновательный процесс МАУДО «Спортивная школа им. Н.Б. Радзевич»

Обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложения № 11 к ФССП)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «гандбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бандаж защитный для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. ь | Бандаж защитный для плеча | штук | на обучающегося | – | – | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Бандаж защитный для локтя | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Бандаж защитный для колена | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Бандаж защитный для спины | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | |  |  | | --- | --- | | Бандаж защитный для голеностопа |  | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный (утепленный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для гандбола | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
|  | Наколенник защитный | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Налокотник защитный для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Сумка большая спортивная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Толстовка для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка гандбольная | штук | на обучающегося | – | – | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
|  | Шапка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты гандбольные тренировочный | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бейсболка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Майка для пляжного гандбола | штук | на обучающегося | – | – | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
|  | Носки для пляжного гандбола | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Термобелье | комплект | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты для пляжного гандбола | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

# VI. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации: должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы.

**Список литературных источников:**

1. *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.
2. *Бакширов В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
3. *Дембо А.*Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: ФиС, 1981.

Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ Под ред.

1. *Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В.,* – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
2. *Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
3. *Евтушенко А.Н.* С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
4. *Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003.
5. *Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
6. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
7. *Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В., Гусев А.В.* Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
8. *Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В.* Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
9. *Клусов Н.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
10. *Клусов Н.П.* Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
11. *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу.
12. – М.: ФиС, 1986.
13. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно- методическое пособие. - Краснодар, 1992
14. *Кожухов А.Б., Плотников Л.А.* Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. – М.: Госкомспорт СССР, 1988.
15. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
16. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.
17. *Ратианидзе А.Л., Марищук В.В.* Игра гандбольного вратаря. – М.: ФиС, 1981.*Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.
18. *Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спортакадемпресс, 2000.

***Перечень аудиовизуальных средств***

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

***Перечень Интернет-ресурсов***

* Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/).
* Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/)
* Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа[:](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php) [http: //www.nlr.ru/res/inv/ic sport/index.php.](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
* Официальный сайт Союза гандболистов России [Электронный ресурс].-Режим доступа: [http://www.handball.ru](http://www.handball.ru/)
* Интернет-обозрение «Российский гандбол» Handball.revansh.com

# VIII. Нормативно - правовые источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020   
   №3081-р«Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022   
   № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015№ 999   
   «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

# IX. Приложения

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

от « » 2023г. №

# Годовой учебный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ‎п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До года | Свыше года | До 3 ‎лет | Свыше 3 ‎лет | До 3 лет | |
| Количество часов в неделю | | | | | |
| **4,5** | **6-8** | **8-14** | **12-18** | | **16-24** |
| Количество занятий в неделю | | | | | |
| **3** | **3** | **3-4** | **4-5** | | **6** |
| Наполняемость групп | | | | | |
|  |  | **15-30** | **15-25** | **12-18** | **12-14** | | **6-12** |
|  |  | ***Часов в год*** | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 134-212 | 284-264 | 231-277 | | 264-312 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 57 | 72-82 | 144-150 | 196-234 | | 304-320 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 2-9 | 40-52 | 78-68 | | 92-104 |
| 4. | Техническая подготовка | 23 | 54-70 | 112-128 | 166-150 | | 216-237 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 28-30 | 41-58 | 78-72 | | 78-75 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 10-12 | 10-16 | 16-35 | | 16-50 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 3-9 | 9-18 | 18-20 | | 18-25 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2-4 | 4-6 | 8-8 | | 6-8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3-6 | 8-10 | | 8-10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3-6 | 8-10 | | 8-12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1-6 | 6-10 | 12-24 | | 12-37 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6-12 | 11-14 | 18-18 | | 18-58 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | | 1040-1248 |

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

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

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

# Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Направление  работы | Мероприятия | | Сроки  проведения |
| 1. Здоровьесбережение | | | | | |
| 1.1. | 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 |
| 1.2. | Режим дня,  питания, отдыха, восстановления | | Теоретические занятия:  Формирование режима дня с учётом спортивных  тренировок и обучения в спортивной школе  Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация  Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления,  профилактика переутомления и травм | | Октябрь  Ноябрь  Декабрь |
| 1.3. | Профилактика безопасности в  учебных занятиях, противопожарной безопасности,  антитеррористичес кой безопасности, дорожной безопасности | | Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний | | 2 раза в год (сентябрь, январь) |
| 2. Патриотическое воспитание | | | | | |
| 2.1. | Воспитание любви  к Родине,  патриотизма,  служение на благо Отечества,  Государственные символы (герб,  флаг, гимн). Культура поведения болельщиков. | | Теоретические занятия,  Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях;  возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев  ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах  Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы  (массовый забег, легкоатлетическая эстафета)  Экскурсии по местам боевой славы и исторических мест в городах, проводящих соревнования  Просмотр кинофильмов о ВОВ и обсуждение исторических фактов | | Март  Апрель февраль  9 мая |
| 2.2. | Практическая подготовка и участие в  физкультурно- спортивных  мероприятиях | | Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров | | В соответствии с календарём физкультурно-  спортивных мероприятий |
| 3. Профориентационная деятельность | | | | | |
| 3.1. | | Судейская  практика | | Теоретическое и практическое  изучение правил соревнований, волонтёрская помощь в  организации и проведении  соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей,  самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований | Участие в  организации и судействе спортивных соревновани й и  праздников |
| 3.2. | | Инструкторская  практика | | Освоение навыков организации и  проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-  тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение | В течение  учебного года |
|  | |  | | разминочной части учебно- тренировочного занятия,  составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества |  |
| 4.Развитие творческого потенциала | | | | | |
| 4.1. | | Формирование  умений и навыков, способствующих достижению  спортивных результатов | | Формирование навыков  ответственного отношения к  учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски),  формирование навыков  аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного  поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов. | Семинары,  беседы, мастер- классы,  просмотр соревновани  й  В течении учебного года |

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Сроки проведе ния** | **Рекомендации по проведению**  **мероприятия** |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Обязательное  составление отчета о проведении  мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретичес кое занятие | «Ценности спорта.  Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  регионе |
| 3. Проверка  лекарственных препаратов (знакомство с международны м стандартом  «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц | Научить юных  спортсменов проверять лекарственные  препараты через  сервисы по проверке препаратов в виде  домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3  лекарственных препарата для  самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| 4. Антидопинго вая викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на  сайте РУСАДА |  | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования.  Ссылка на  образовательный курс: [https://newrusada.triago](https://newrusada.triagonal.net/) [nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 6. Родительское  собрание | «Роль  родителей в | 1-2 раза в  год | Включить в повестку  дня родительского |
| **Учебно- тренировочный этап** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы  мероприятия (приложение №1)  Обязательное предоставление  отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео. |
|  | 2.Онлайн обучение на  сайте РУСАДА |  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-  курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования.  Ссылка на  образовательный курс: [https://newrusada.triago](https://newrusada.triagonal.net/) [nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
|  | 3.Антидопинго вая викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в  регионе. |
|  | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений  антидопинго вых правил» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое  обеспечение в |
|  | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в  процессе  формирования антидопингово й 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 РАА «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.  Обязательное предоставление краткого  описательного отчета (независимо от  формата проведения родительского  собрания) и 2-3 фото |
| **Этап**  **совершенство вания**  **спортивного мастерства** | 1.Онлайн обучение на  сайте РУСАДА |  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-  курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования.  Ссылка на  образовательный курс: [https://newrusada.triago](https://newrusada.triagonal.net/)  [nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 2.Семинар | «Виды  нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  регионе |

Примечание:1. Обращаем внимание на то, что прохождение он-лайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале он-лайн - образования РУСАДА с 2022 г. доступен Он-лайн -курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале он-лайн - образования РУСАДА доступен Антидопинговый он- лайн - курс.

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом директора

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

от « » 2023г. №

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в  год (часов) | | Сроки проведения | | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года**  **обучения:** | **≈16/22** | |  | |  |
| История возникновения и развитие гандбола | ≈1,5/2 | | сентябрь | | Зарождение и развитие вида спорта.Место и значение гандбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.Развитие детского и юношеского гандбола по результатам  Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития гандбола в России. |
| Требования к технике безопасности при занятиях гандболом | ≈2/2 | | октябрь | | Общие требования безопасности на занятиях по гандболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил  безопасности. |
| Физическая культура – важное средство физического  развития и укрепления здоровья человека | ≈1,5/2 | | ноябрь | | 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. |
| Физическая культура в системе образования | ≈1,5/2 | | декабрь | | Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-  юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских |
|  |  |  | |  | | школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные  спортивные звания. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической  культурой и спортом | ≈1/2 | | январь | | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈1/2 | | февраль | | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,  солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам  техники и тактики вида спорта | ≈1/2 | | март | | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы  обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈1,5/1 | | апрель | | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈1/2 | | май | | 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. |
| Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта | ≈1,5/2 | | июнь | | Устройство зала или открытой площадки для игры в гандбол, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.  Спортивное оборудование и инвентарь в гандболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Спортивная одежда и обувь гандболиста. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры  и спортом | ≈1/1 | | июль | | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.  Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈1,5/2 | | август | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализа- ции) | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех**  **лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈21/31** | |  | |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈1/3 | | сентябрь | | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых  качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения  олимпийского движения | ≈2/3 | | октябрь | | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи.  Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Физиологические основы физической культуры | ≈2/3 | | ноябрь | | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития  двигательных навыков. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники  вида спорта | ≈2/2 | | декабрь | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного  результата. |
| Организация и проведение соревнований | ≈1/2 | | январь | | Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники  вида спорта | ≈2/2 | | февраль | | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Организация и проведение соревнований | ≈1/2 | | май | | Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия  соревнований. Церемония награждения победителей. |
| Учет соревновательной  деятельности, самоанализ  обучающегося | ≈2/3 | | июнь | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и  типы спортивных соревнований. |
|  |
| Основы спортивного питания | ≈2/3 | | июль | | Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день  соревнований. |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | ≈2/3 | | август | | Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.  Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях гандболом.  Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения,  алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера. |
| Психологическая подготовка | ≈2/2 | | сентябрь- апрель | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые  качества личности. |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | ≈2/3 | | октябрь-май | | Правила вида спорта «гандбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.  Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение  противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. |
| Этап совершен- ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования**  **спортивного мастерства:** | **≈33** | |  | |  |
| Олимпийское движение. Роль  и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈3 | | 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.Характеристика сильнейших команд по гандболу в  РФ и за рубежом. |
|  |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | ≈3 | | октябрь | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈3 | | ноябрь | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и  соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈3 | | декабрь | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической  подготовки обучающихся. |
| Основы спортивной подготовки | ≈2 | | январь | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных  соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈10 | | февраль-май | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.Состав судейской коллегии.  Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. |
| Сведения о строении и функциях организма человека | ≈3 | | июнь | | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на  обмен веществ. |
| Сведения о строении и  функциях организма человека | ≈3 | | июль | | Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее |
|  |  |  | | средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо- физиологическая характеристика игры в гандбол. Дозировка нагрузок процесса учебно-тренировочных занятий в зависимости от  возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов. | |
| Физиологические основы тренировки | ≈3 | август | | Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее  психофизиологические показатели. | |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;  гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | |
|  | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈21** |  | |  | |