

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской муниципального образования Павловский район

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ГАНДБОЛ"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гандбол", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. №902.

Срок реализации программы 4 года

ст. Павловская

2023 г.

Оглавление

I.	Общие положения	4
1.	Нормативное обеспечение Программы	4
2.	Цели и задачи Программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»	8
4.	Объем дополнительной программы спортивной подготовки	8
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
6.	Годовой учебно-тренировочный план	12
7.	Календарный план воспитательной работы	16
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
9.	Планы инструкторской и судейской практики	26
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III.	Система контроля	41
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	41
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».....	44
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	45

IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол».....	55
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	55
15. Учебно-тематический план.....	83
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»	103
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»	103
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	105
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	105
18. Кадровые условия реализации программы	109
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	110

I. Общие положения

1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом 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»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России 02 ноября № 902 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. N 1146 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта гандбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным ФССП.

2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта гандбол;

- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программобласти физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

4. Объем дополнительной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24

Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

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	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия			До 60 суток	

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой

спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности

обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"Гандбол"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	10	14	20	24		
Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп не менее (человек)							
16	16	12	12	5	5		
1.	Общая физическая подготовка	70	87	115	160	186	220
2.	Специальная физическая подготовка	42	56	105	142	208	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	18	50	80	125	214
4.	Техническая подготовка	80	100	140	188	208	190
5.	Тактическая подготовка	15	20	40	60	120	120
6.	Теоретическая подготовка	15	17	20	30	60	70
7.	Психологическая подготовка	5	5	15	12	30	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	14	20	40	70
9.	Инструкторская практика	0	0	7	14	20	25

10.	Судейская практика	0	0	8	14	21	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	11	27
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	4	11	27
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
Самостоятельная работа (10% - 20%)		23-46	31-62	52-104	73-146	104-208	125-250

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	28	22	22	18	18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	18	20	20	20	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	6	10	11	12	17
4.	Техническая подготовка (%)	34	32	27	26	20	15
5.	Тактическая подготовка (%)	6	6	8	8	12	10
6.	Теоретическая подготовка (%)	6	5	4	4	6	6
7.	Психологическая подготовка (%)	1	2	3	2	3	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2	2	3	3	4	6
9.	Инструкторская практика (%)	0	0	1	2	2	2
10.	Судейская практика (%)	0	0	1	2	2	2

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	1	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	1	1	2

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	I и II полугодие
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	I и II полугодие
2.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 	I и II полугодие

		<p>средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» <p>Учебная эвакуация при ЧС.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	I и II полугодие
3.	Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	I и II полугодие

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	I и II полугодие
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	I и II полугодие
5.	Социально – нравственное воспитание		
	- Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		I и II полугодие
6.	Общекультурное воспитание		
	- Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		I и II полугодие
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке.	I и II полугодие

	<p>организаторские способности и деловые качества</p>	<p>- Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.</p> <p>- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».</p> <p>- Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».</p> <p>- Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период».</p> <p>- Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».</p> <p>- Информационные часы «О противопожарной безопасности».</p> <p>- Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».</p>	
--	---	---	--

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

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,

мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи

			«спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--------------------------------------

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и

проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно

Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия
-----------------------	--	--	--	--

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются

изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
8-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				
рациональное построение учебно- тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности:		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления:				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
сауна, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно

витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;

- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:

- музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- дни профилактического отдыха;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- 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.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного

эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;

- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися

медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к

тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий

при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – 0.0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

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

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

№ 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 (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий		

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

«гандбол»

№ 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.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на		+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 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	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25 22	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Перечень тестов, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Вариант 1

1. Как переводится название игры гандбол?

- a. Мяч в руках
- b. Мяч в ногах
- c. Летающий мяч
- d. Ручной мяч

2. Продолжительность игры в гандболе составляет

- a. Три периода по 20мин.
- b. Два тайма, по 30мин.
- c. Два периода, по 20мин.

3. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?
- a. По 2 в каждом тайме.
 - b. По 3 в каждом тайме.
 - c. Не ограничено.
 - d. 3 за игру.
4. Если в гандболе мяч лежит на линии, ограничивающей площадь ворот, или в площади ворот, то такой мяч может играть...
- a. Любой игрок если он, не находится в площади ворот.
 - b. Только вратарь.
 - c. Вратарь или защитник.
 - d. Только судья или тренер.
 - e. Любой игрок.
5. Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов?
- a. Нет.
 - b. Нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник.
 - c. Да.
6. На какое время удаленный игрок в гандболе покидает площадку?
- a. 1 мин.
 - b. 2 мин.
 - c. 3 мин.
 - d. Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения.
7. Размер площадки для игры в гандбол составляет:
- a. 20x40 м.
 - b. 30x40 м.

c. 20x30 м.

d. 25x35 м.

8. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника.

Выберите НЕ правильный вариант ответа.

a. Если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом.

b. Если защитник преднамеренно отыгрывает мяч в площадь ворот своей команды и тот касается вратаря.

c. Если была не правильная замена во время владения мячом команды противника.

d. Если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.

9. Каким образом проводятся замены в гандболе?

a. Разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме.

b. Замены производятся в момент остановки игры.

c. Замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом.

d. Запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены.

10. Размеры ворот в гандболе?

a. 2 x 3 м.

b. 2x4 м.

c. 3x4 м.

d. 2,45x3,45 м.

11. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определенные игровые функции. Назовите НЕ существующую позицию.

- a. Средний.
- b. Полусредний.
- c. Центральный.
- d. Линейный.
- e. Крайний.

12. Из сколько человек состоит команда в гандболе?

- a. Из 12 игроков (включая двух вратарей).
- b. Из 16 игроков (включая двух вратарей).
- c. Из 15 игроков (включая трех вратарей).
- d. Любое количество.
- e. Не более 18 игроков.

13. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.

- a. Останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени.
- b. Держать мяч у себя, но не более 3сек.
- c. Делать передачу мячом партнеру, сидя, стоя на колене или лежа на полу.
- d. Касаться мяча любой частью ноги ниже колена.
- e. Останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит.

14. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.

а. Бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы.

б. Бросающий должен выбросить мяч только одной рукой.

с. Бросающий может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере одной ногой на боковой линии.

д. Бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи.

15. При игре в гандбол, поймав мяч, после ведения, игрок имеет право сделать не более сколько шагов?

а. не более двух шагов.

б. не более трех шагов.

с. не более четырех шагов.

16. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?

а. Нет.

б. Да.

с. На усмотрение судьи.

д. Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска.

е. Да, если мяч коснулся защитника или вратаря.

17. Сколько игроков в команде, включая вратаря, могут одновременно выйти на площадку?

а. 6 человек.

б. 5 человек.

с. 7 человек.

d. 6 человека.

18. Мяч считается заброшенным в ворота, если ..-

a. Находится на линии ворот.

b. Частично пересек линию ворот.

c. Полностью пересек линию ворот.

19. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...

a. 1 метра.

b. 1.5 метров.

c. 2 метров.

d. 3 метров.

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

a. не менее 1 метра.

b. не менее 2 метров.

c. не менее 3 метров.

d. не менее 4 метров.

IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Приемы игры	Начальная подготовка		учебно-тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	+	+	+				
Бег с изменением направления	+		+				
Бег с изменением скорости	+	+	+				
Бег спиной вперед	+	+					
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+				
Бег челночный	+	+	+				
Бег зигзагом		+	+				
Бег с подскоками		+	+				
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах	+	+	+				
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+						
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+				
Ловля мяча справа и слева		+	+				
Ловля с недолетом и перелетом мяча		+	+	+			
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+				
Ловля катящего мяча	+	+	+				
Ловля с отскока от площадки		+	+				
Ловля мяча в движении шагом	+	+					
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+				
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+					
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+			
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+			
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+	+

Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+	+
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении				+	+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+						
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места	+	+					
Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением	+	+	+				
Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением			+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+				
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+				
Передача по прямой траектории	+	+					
Передача по навесной траектории			+	+			
Передача мяча после ловли с полу-отскока				+	+		
Передача толчком одной руки			+	+			
Передача кистевая за спиной				+	+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+		
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+			
Ведение мяча одноударное на месте	+						
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+					
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+			
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+				
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+			
Бросок хлёстом сверху с места	+	+					
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+				
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+	+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+				

Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+				
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)						+	+
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону						+	+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+				
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги				+	+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+	+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки				+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+	+

Штрафной бросок в падении			+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+	+

Техника защиты для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного
этапа

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

Техника вратаря для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного
этапа

Приемы игры	Начальная подготовка	учебно-тренировочный этап
-------------	----------------------	---------------------------

	Год на этапе						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка вратаря	+	+	+				
Передвижение в воротах		+	+	+			
Задержание двумя руками на месте	+	+					
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+			
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+		
Задержание одной рукой снизу	+	+	+				
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+		
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед			+	+	+		
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+				
Техника полевого вратаря	+	+	+	+	+	+	+

Техника нападения для 5-ого года учебно-тренировочного этапа:

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

Для игроков второй линии нападения:

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, с крестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после

резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних):

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

Для игроков первой линии нападения (линейных):

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не

сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и без опорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты для 5-ого года учебно-тренировочного этапа:

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

Техника вратаря для 5-ого года учебно-тренировочного этапа:

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

Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Перемещения			
Бег с изменением направления	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+
Смена бега спиной вперед – лицом вперед	+	+	+
Бег челночный	+	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+	+
Бег с подскоками	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+	+
Ловля мяча			
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+		
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+	
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полуотскока от площадки	+		
Ловля мяча, летящего навстречу с большой серостью, при активном сопротивлении	+	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+	+
Передача мяча			
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+		
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+	+
Ведение мяча			
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости	+		
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	+	

Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной	+	+	+
Ведение мяча подбрасыванием	+		
Бросок мяча			
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги	+	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки	+	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+

Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+	+

<i>Выбивание мяча</i>			
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении	+	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении	+	+	+
<i>Блокирование мяча</i>			
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему)	+	+	+
<i>Блокирование игрока</i>			
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+
Отбор мяча			
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+	+

Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+	+
Задержание мяча руками			
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)	+	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке	+	+	+
Задержание мяча ногами			
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»	+	+	+
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед	+	+	+
<i>Задержание мяча туловищем в падении</i>			
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)	+	+	

Задержанием мяча в падении (любой частью тела)	+	+	+
<i>Отбивание мяча</i>			
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация)	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	+	
Приемы полевого игрока			
Передача мяча на различное расстояние	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Приемы игры	Начальная подготовка		учебно-тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные действия</i>							
Уход от защитника	+	+					
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+					
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+					
Применение сопровождающей передачи		+	+	+			
Применение передачи скрытно			+	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+				
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо)		+	+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+		

Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)				+	+	+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+	+
Финт броском - выполнить уход		+	+	+			
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+					
Уход скрытый от защитника		+	+				
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+				
Перехват мяча при передаче			+	+	+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров					+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+	+
<i>Групповые действия</i>							
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+					
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+					
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+			
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+		
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+			
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+		
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+	+

Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+	+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+			
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+	+
<i>Командные действия</i>							
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+	+

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

Приемы игры	Начальная подготовка		учебно-тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные действия</i>							
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+				
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+				
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+	+

Уход от внешнего заслона			+	+	+	+	+
Финт перемещением					+	+	+
<i>Групповые действия</i>							
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+	+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+	+
<i>Командные действия</i>							
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+					
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+				

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

Приемы игры	Начальная подготовка		учебно-тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+				
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+	+

Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+	+
Финты стойкой			+	+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+	+

Тактика нападения для 5-ого года учебно-тренировочного этапа:

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика защиты для 5-ого года учебно-тренировочного этапа:

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика вратаря для 5-ого года учебно-тренировочного этапа:

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти 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.

Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>			
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону)	+	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника)	+		

Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – влево – выполнить ведение в другую сторону)	+	+	
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника)	+	+	
Финт броском – выполнить уход	+	+	
Перехват мяча при передаче	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+	+
<i>Групповые действия</i>			
Действия двух нападающих против одного защитника	+		
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	+	
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+	+
<i>Командные действия</i>			
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+	+
Стремительное нападение – отрыв, прорыв	+	+	

Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства

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

Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Год на этапе		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле	+	+	
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории	+	+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+	
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+	

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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 вися; различные сочетания этих движений.

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой 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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

Психологическая подготовка

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

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

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

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

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у

занимающихся должно отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

15. Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года обучения (НП - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	Учебно- тренировочн ые занятия	Самостоятел ьная работа
1	Общая физическая подготовка	70		70	59	11
	Силовые способности	14		14	12	2
	Скоростные способности	13		13	11	2
	Координационные способности	13		13	11	2
	Общая выносливость	13		13	11	2
	Гибкость	17		17	14	3
2	Специальная физическая подготовка	42		42	35	7
	Специализированные упражнения для развития силы.	9		9	7	2
	Специализированные упражнения для развития выносливости.	9		9	7	2
	Специализированные упражнения для развития скорости.	8		8	7	1
	Специализированные упражнения для развития гибкости.	8		8	7	1
	Специализированные упражнения для развития ловкости.	8		8	7	1
3	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
4	Техническая подготовка	80		80	66	14
	Стойка игрока	10		10	8	2
	Перемещения: - ходьба - бег - прыжки	10		10	8	2
	Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	10		10	8	2
	Ведение мяча: - одноударное	10		10	8	2

	- многоударное - выбрасыванием мяча вперед					
	Передачи мяча: - двумя руками - одной рукой: - скрытые	10		10	8	2
	Броски мяча: - сверху - сбоку - с отклонением	10		10	8	2
	Блокирование: - мяча - игрока	10		10	8	2
	Выбивание мяча	10		10	10	0
5	Тактическая подготовка	15		15	15	0
	Индивидуальная	5		5	5	0
	Нападения: - выбор позиции - получение мяча - проходы и обыгрывание - передачи мяча - броски мяча					
	Защиты: - выбор позиции - противодействия передачам - противодействия обыгрыванию - противодействия броскам					
	Групповая	5		5	5	0
	Нападения: - «стенка» - «стяжка» - скрестные перемещения - использование заслонов					
	Защиты: - разбор игроков					

	- подстраховка - переключение - поскользывание - взаимодействия с голкипером					
	Командная:	5		5	5	0
	Нападение: - позиционное - стремительное					
	Защита: - зонная - персональная - смешанная					
6	Теоретическая подготовка	15	15	15		
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	2	2	2		
	Состояние и развитие гандбола в России и мире	2	2	2		
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2	2	2		
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	2	2	2		
	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	2	2	2		
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	1	1	1		
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	1	1	1		
	Основы техники и тактики гандбола	1	1	1		
	Правила игры в гандбол	1	1	1		
	Установка на игру и разбор её результатов	1	1	1		
7	Психологическая подготовка	5		5	5	0
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	2		2	2	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	2		2	2	0

	Изучение методов самодисциплины.	1		1	1	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	4	0
9	Инструкторская практика	0		0	0	0
10	Судейская практика	0		0	0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
12	Восстановительные мероприятия	1		1	0	1
	ИТОГО	234	15	219	180	33

Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП – 2)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	Учебно- тренировочн ые занятия	Самостоятел ьная работа
1	Общая физическая подготовка	87		87	72	15
	Силовые способности	17		17	14	3
	Скоростные способности	17		17	14	3
	Координационные способности	17		17	14	3
	Общая выносливость	17		17	14	3
	Гибкость	19		19	16	3
2	Специальная физическая подготовка	56		56	46	10
	Специализированные упражнения для развития силы.	11		11	9	2
	Специализированные упражнения для развития выносливости.	11		11	9	2
	Специализированные упражнения для развития скорости.	11		11	9	2
	Специализированные упражнения для развития гибкости.	11		11	9	2
	Специализированные упражнения для развития ловкости.	12		12	10	2
3	Участие в спортивных соревнованиях	18		18	18	0
4	Техническая подготовка	100		100	75	25
	Стойка игрока	12		12	9	3
	Перемещения: - ходьба - бег - прыжки	12		12	9	3

	Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	12		12	9	3
	Ведение мяча: - одноударное - многоударное - выбрасыванием мяча вперед	12		12	9	3
	Передачи мяча: - двумя руками - одной рукой: - скрытые	12		12	9	3
	Броски мяча: - сверху - сбоку - с отклонением	12		12	9	3
	Блокирование: - мяча - игрока	12		12	9	3
	Выбивание мяча	16		16	15	1
5	Тактическая подготовка	20		20	20	0
	Индивидуальная	5		5	5	0
	Нападения: - выбор позиции - получение мяча - проходы и обыгрывание - передачи мяча - броски мяча					
	Защиты: - выбор позиции - противодействия передачам - противодействия обыгрыванию - противодействия броскам					
	Групповая	5		5	5	0
	Нападения: - «стенка»					

	- «стяжка» - скрестные перемещения - использование заслонов					
	Защиты: - разбор игроков - подстраховка - переключение - поскальзывание - взаимодействия с голкипером					
	Командная:	5		5	5	0
	Нападение: - позиционное - стремительное					
	Защита: - зонная - персональная - смешанная					
6	Теоретическая подготовка	17	17	17		
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	3	3	3		
	Состояние и развитие гандбола в России и мире	3	3	3		
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2	2	2		
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	2	2	2		
	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	2	2	2		
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	1	1	1		
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	1	1	1		
	Основы техники и тактики гандбола	1	1	1		
	Правила игры в гандбол	1	1	1		
	Установка на игру и разбор её результатов	1	1	1		

7	Психологическая подготовка	5		5	5	0
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	2		2	2	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	2		2	2	0
	Изучение методов самодисциплины.	1		1	1	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5		5	5	0
9	Инструкторская практика	0		0	0	0
10	Судейская практика	0		0	0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
12	Восстановительные мероприятия	2		2	0	2
	ИТОГО	312	17	295	243	52

Учебно – тренировочный этап до трех лет обучения (УТ – 1, УТ – 2, УТ - 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	Учебно- тренировочн ые занятия	Самостоятел ьная работа
1	Общая физическая подготовка	160		160	130	30
	Силовые способности	32		32	26	6
	Скоростные способности	32		32	26	6
	Координационные способности	32		32	26	6
	Общая выносливость	32		32	26	6
	Гибкость	32		32	26	6
2	Специальная физическая подготовка	142		142	117	25
	Специализированные упражнения для развития силы.	28		28	23	5
	Специализированные упражнения для развития выносливости.	28		28	23	5
	Специализированные упражнения для развития скорости.	28		28	23	5
	Специализированные упражнения для развития гибкости.	28		28	23	5
	Специализированные упражнения для развития ловкости.	30		30	25	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	80		80	80	80
4	Техническая подготовка	188		188	148	40

	Стойка игрока	23		23	18	5
	Перемещения: - ходьба - бег - прыжки	23		23	18	5
	Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	23		23	18	5
	Ведение мяча: - одноударное - многоударное - выбрасыванием мяча вперед	23		23	18	5
	Передачи мяча: - двумя руками - одной рукой: - скрытые	23		23	18	5
	Броски мяча: - сверху - сбоку - с отклонением	23		23	18	5
	Блокирование: - мяча - игрока	23		23	18	5
	Выбивание мяча	27		27	22	5
5	Тактическая подготовка	40		40	40	0
	Индивидуальная	15		15	15	0
	Нападения: - выбор позиции - получение мяча - проходы и обыгрывание - передачи мяча - броски мяча					
	Защиты: - выбор позиции - противодействия передачам					

	- противодействия обыгрыванию - противодействия броскам					
	Групповая	15		15	15	0
	Нападения: - «стенка» - «стяжка» - скрестные перемещения - использование заслонов					
	Защиты: - разбор игроков - подстраховка - переключение - поскальзывание - взаимодействия с голкипером					
	Командная:	10		10	10	0
	Нападение: - позиционное - стремительное					
	Защита: - зонная - персональная - смешанная					
6	Теоретическая подготовка	20	20	20		
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	2	2	2		
	Состояние и развитие гандбола в России и мире	2	2	2		
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2	2	2		
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	2	2	2		
	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	2	2	2		
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения	2	2	2		

	упражнений и режимов физической нагрузки					
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	2	2	2		
	Основы техники и тактики гандбола	2	2	2		
	Правила игры в гандбол	2	2	2		
	Установка на игру и разбор её результатов	2	2	2		
7	Психологическая подготовка	15		15	15	0
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	5		5	5	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	5		5	5	0
	Изучение методов самодисциплины.	5		5	5	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14		14	14	0
9	Инструкторская практика	7		7	7	0
10	Судейская практика	8		8	8	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	4	0
12	Восстановительные мероприятия	4		4	0	4
	ИТОГО	520	20	500	425	75

Учебно – тренировочный этап свыше трех лет обучения (УТ – 4, УТ – 5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	115		115	90	25
	Силовые способности	23		23	18	5
	Скоростные способности	23		23	18	5
	Координационные способности	23		23	18	5
	Общая выносливость	23		23	18	5
	Гибкость	23		23	18	5
2	Специальная физическая подготовка	105		105	85	20
	Специализированные упражнения для развития силы.	21		21	17	4
	Специализированные упражнения для развития выносливости.	21		21	17	4

	Специализированные упражнения для развития скорости.	21		21	17	4
	Специализированные упражнения для развития гибкости.	21		21	17	4
	Специализированные упражнения для развития ловкости.	21		21	17	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	50		50	50	0
4	Техническая подготовка	140		140	114	26
	Стойка игрока	18		18	15	3
	Перемещения: - ходьба - бег - прыжки	18		18	15	3
	Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	18		18	15	3
	Ведение мяча: - одноударное - многоударное - выбрасыванием мяча вперед	18		18	15	3
	Передачи мяча: - двумя руками - одной рукой: - скрытые	18		18	15	3
	Броски мяча: - сверху - сбоку - с отклонением	18		18	15	3
	Блокирование: - мяча - игрока	18		18	15	3
	Выбивание мяча	14		14	12	2
5	Тактическая подготовка	60		60	48	12
	Индивидуальная	20		20	16	4
	Нападения: - выбор позиции - получение мяча - проходы и обыгрывание					

	- передачи мяча - броски мяча					
	Защиты: - выбор позиции - противодействия передачам - противодействия обыгрыванию - противодействия броскам					
	Групповая	20		20	16	4
	Нападения: - «стенка» - «стяжка» - скрестные перемещения - использование заслонов					
	Защиты: - разбор игроков - подстраховка - переключение - поскользывание - взаимодействия с голкипером					
	Командная:	20		20	16	4
	Нападение: - позиционное - стремительное					
	Защита: - зонная - персональная - смешанная					
6	Теоретическая подготовка	30	30	30		
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	3	3	3		
	Состояние и развитие гандбола в России и мире	3	3	3		
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	3	3	3		

	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	3	3	3		
	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	3	3	3		
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	3	3	3		
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	3	3	3		
	Основы техники и тактики гандбола	3	3	3		
	Правила игры в гандбол	3	3	3		
	Установка на игру и разбор её результатов	3	3	3		
7	Психологическая подготовка	12		12	12	0
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	4		4	4	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	4		4	4	0
	Изучение методов самодисциплины.	4		4	4	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14		14	14	0
9	Инструкторская практика	14		14	14	0
10	Судейская практика	14		14	14	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	4	0
12	Восстановительные мероприятия	4		4	0	4
	ИТОГО	728	30	698	611	87

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	186		186	166	30
	Силовые способности	37		37	31	6
	Скоростные способности	37		37	31	6

	Координационные способности	37		37	31	6
	Общая выносливость	37		37	31	6
	Гибкость	38		38	32	6
2	Специальная физическая подготовка	208		208	168	40
	Специализированные упражнения для развития силы.	42		42	34	8
	Специализированные упражнения для развития выносливости.	42		42	34	8
	Специализированные упражнения для развития скорости.	42		42	34	8
	Специализированные упражнения для развития гибкости.	41		41	33	8
	Специализированные упражнения для развития ловкости.	41		41	33	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	125		125	125	0
4	Техническая подготовка	140		140	114	26
	Стойка игрока	26		26	21	5
	Перемещения: - ходьба - бег - прыжки	26		26	21	5
	Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	26		26	21	5
	Ведение мяча: - одноударное - многоударное - выбрасыванием мяча вперед	26		26	21	5
	Передачи мяча: - двумя руками - одной рукой: - скрытые	26		26	21	5
	Броски мяча: - сверху - сбоку - с отклонением	26		26	21	5
	Блокирование: - мяча - игрока	26		26	21	5

	Выбивание мяча	26		26	21	5
5	Тактическая подготовка	120		120	96	24
	Индивидуальная	40		40	32	8
	Нападения: - выбор позиции - получение мяча - проходы и обыгрывание - передачи мяча - броски мяча					
	Защиты: - выбор позиции - противодействия передачам - противодействия обыгрыванию - противодействия броскам					
	Групповая	40		40	32	8
	Нападения: - «стенка» - «стяжка» - скрестные перемещения - использование заслонов					
	Защиты: - разбор игроков - подстраховка - переключение - поскальзывание - взаимодействия с голкипером					
	Командная:	40		40	32	8
	Нападение: - позиционное - стремительное					
	Защита: - зонная - персональная - смешанная					
6	Теоретическая подготовка	60	60	60		

	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	6	6	6		
	Состояние и развитие гандбола в России и мире	6	6	6		
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	6	6	6		
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	6	6	6		
	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	6	6	6		
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	6	6	6		
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	6	6	6		
	Основы техники и тактики гандбола	6	6	6		
	Правила игры в гандбол	6	6	6		
	Установка на игру и разбор её результатов	6	6	6		
7	Психологическая подготовка	30		30	30	0
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	10		10	10	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	10		10	10	0
	Изучение методов самодисциплины.	10		10	10	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	40		40	40	0
9	Инструкторская практика	20		20	20	0
10	Судейская практика	21		21	21	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	11		11	11	0
12	Восстановительные мероприятия	11		11	0	11
	ИТОГО	1040	60	980	849	131

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)
---	------------------------------------	----------------------------

		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	Учебно- тренировочн ые занятия	Самостоятел ьная работа
1	Общая физическая подготовка	220		220	175	45
	Силовые способности	44		44	35	9
	Скоростные способности	44		44	35	9
	Координационные способности	44		44	35	9
	Общая выносливость	44		44	35	9
	Гибкость	44		44	35	9
2	Специальная физическая подготовка	230		230	185	45
	Специализированные упражнения для развития силы.	46		46	37	9
	Специализированные упражнения для развития выносливости.	46		46	37	9
	Специализированные упражнения для развития скорости.	46		46	37	9
	Специализированные упражнения для развития гибкости.	46		46	37	9
	Специализированные упражнения для развития ловкости.	46		46	37	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	214		214	214	9
4	Техническая подготовка	190		190	150	40
	Стойка игрока	23		23	16	5
	Перемещения: - ходьба - бег - прыжки	23		23	16	5
	Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	23		23	16	5
	Ведение мяча: - одноударное - многоударное - выбрасыванием мяча вперед	23		23	16	5
	Передачи мяча: - двумя руками - одной рукой: - скрытые	23		23	16	5
	Броски мяча:	23		23	16	5

	- сверху - сбоку - с отклоном					
	Блокирование: - мяча - игрока	23		23	16	5
	Выбивание мяча	19		19	14	5
5	Тактическая подготовка	120		120	96	24
	Индивидуальная	40		40	32	8
	Нападения: - выбор позиции - получение мяча - проходы и обыгрывание - передачи мяча - броски мяча					
	Защиты: - выбор позиции - противодействия передачам - противодействия обыгрыванию - противодействия броскам					
	Групповая	40		40	32	8
	Нападения: - «стенка» - «стяжка» - скрестные перемещения - использование заслонов					
	Защиты: - разбор игроков - подстраховка - переключение - поскальзывание - взаимодействия с голкипером					
	Командная:	40		40	32	8
	Нападение: - позиционное					

	- стремительное					
	Защита:					
	- зонная					
	- персональная					
	- смешанная					
6	Теоретическая подготовка	70	70	70		
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	7	7	7		
	Состояние и развитие гандбола в России и мире	7	7	7		
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	7	7	7		
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	7	7	7		
	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	7	7	7		
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	7	7	7		
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	7	7	7		
	Основы техники и тактики гандбола	7	7	7		
	Правила игры в гандбол	7	7	7		
	Установка на игру и разбор её результатов	7	7	7		
7	Психологическая подготовка	30		30	30	0
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	10		10	10	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	10		10	10	0
	Изучение методов самодисциплины.	10		10	10	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	70		70	70	0
9	Инструкторская практика	25		25	25	0
10	Судейская практика	25		25	25	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	27		27	27	0
12	Восстановительные мероприятия	27		27	0	27

	ИТОГО	1248	70	1178	988	190
--	--------------	-------------	-----------	-------------	------------	------------

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

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

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

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта («гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.5 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2

4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
22.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
25.	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
26.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по гандболу	НП	2
		УТ	3
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615),

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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 «вид спорта», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловской не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно – образовательные ресурсы:

Учебные:

1. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003.
2. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст: учеб. пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта,

туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

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

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

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

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

7. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679.

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

Дидактические:

1. Видеоуроки по гандболу:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2eTfCjo7wIlg2IAr0BSq0ZgJdKhziX6Jy>

Учебно – методические ресурсы:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-76959142-6.

2. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991.

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

4. Игнатъева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатъева. - Москва: Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 9785-9718-0670-7.

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

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

Список интернет ресурсов:

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

6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru.
7. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru.
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru.
11. Федерация гандбола России - <https://rushandball.ru>.
12. Федерация гандбола Санкт-Петербурга - <https://vk.com/federationhandballspb>.