

Управление образования администрации муниципального образования  
Щербиновский муниципальный район Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Лидер»  
муниципального образования Щербиновский район  
(МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО  
СШ «Лидер» МОЩР  
протокол № 5 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР  
Н.Г. Федотова  
«01» июля 2026 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ГАНДБОЛ»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 02.11.2022 года № 902)

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки – *2 года*;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *5 лет*;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – *без ограничений*.

станция Старощербиновская  
2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п\п       | Наименование раздела                                                                                                                                                                                      | Номер<br>страницы |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>I.</b>   | <b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                    | 3-4               |
| 1.1.        | Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                             | 3                 |
| <b>II.</b>  | <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                                                                                                      | 4-18              |
| 2.1.        | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки      | 4-5               |
| 2.2.        | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                      | 5-6               |
| 2.3.        | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                        | 6-7               |
| 2.4.        | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                         | 1-11              |
| 2.5.        | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                                    | 12-12             |
| 2.6.        | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                          | 13-13             |
| 2.7.        | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                 | 13-15             |
| 2.8.        | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                                | 15-19             |
| <b>III.</b> | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>                                                                                                                                                                                   | 19-30             |
| 3.1.        | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях                                                     | 19-20             |
| 3.2.        | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                | 20-21             |
| 3.3.        | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 21-29             |
| 3.4.        | Оценки уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками                                                                                                           | 29-30             |
| <b>IV.</b>  | <b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)</b>                                                                                                                                           | 30--62            |
| 4.1.        | Программный материал для учебно-тренировочных занятий                                                                                                                                                     | 31-62             |
| 4.2.        | Учебно-тематический план                                                                                                                                                                                  | 62-62             |
| <b>V.</b>   | <b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>                                                                                                                | 62-63             |
| <b>VI.</b>  | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                                                                                                  | 64-68             |
| 6.1.        | Материально-технические условия реализации Программы                                                                                                                                                      | 64-64             |
| 6.2.        | Кадровые условия реализации Программы                                                                                                                                                                     | 65-66             |
| 6.3.        | Информационно-методические условия реализации Программы                                                                                                                                                   | 66-68             |
| <b>VII.</b> | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                         | 69-93             |

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 года № 902 (далее - ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «гандбол», входящих в него дисциплин и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «гандбол» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «гандбол» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП)

- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

Гандбол - это олимпийский вид спорта, который проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде) в течение часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10-15 минут между таймами). Размер игрового поля площадки 40х20 метров с воротами 3х2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 2.

Таблице 2

| <b>Этапы спортивной подготовки</b> | <b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b> | <b>Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)</b> | <b>Наполняемость (человек)</b> |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|
| НП                                 | 2                                                         | 8                                                       | 16                             |
| УТ                                 | 5                                                         | 10                                                      | 12                             |
| ССМ                                | не ограничивается                                         | 15                                                      | 5                              |

Для зачисления в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь

установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 3).

Таблица 3

| Этапы спортивной подготовки | Максимальная наполняемость (человек) |    |
|-----------------------------|--------------------------------------|----|
|                             |                                      |    |
| НП                          | до года                              | 25 |
|                             | свыше года                           | 25 |
| УТ                          | до трех лет                          | 20 |
|                             | свыше трех лет                       | 18 |
| ССМ                         | до трех лет                          | 10 |
|                             | свыше трех лет                       | 10 |

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренер - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Объем Программы представлен в Таблице 4.

Таблица 4

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

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 МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

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

на этапе начальной подготовки (НП) - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 5).

Таблица 5

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п                                                                        | Виды учебнотренировочных 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 НП                                                                                                                                                                                                       | Этап УТ                                                   | Этап ССМ                                      |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всерос-                                        | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |

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

Составная часть обучения спортсменов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки - соревновательная деятельность.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные соревнования, отборочные соревнования и основные соревнования.

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом

необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. По результатам основных соревнований определяется спортивная квалификация, и присваиваются звания победителей или чемпионов. Это – календарные соревнования, которые входят в Единый календарный план спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К основным видам соревнований относятся: первенства (или чемпионаты), соревнования на кубок, отборочные соревнования.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлены в Таблице 6.

Таблице 6

#### Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Участие лиц, проходящих обучение в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- 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.

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР 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.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «гандбол» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к **соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса** на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР заместителем директора по УВР и тренерами - преподавателями разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов. Поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Также в Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на **минимально** и **максимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды<br>подготовки<br>и иные<br>мероприятия                                  | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |       |            |       |             |       |                |       |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|
|                              |                                                                              | Этап НП                                                                                                                    |       |            |       | Этап УТ     |       |                |       |
|                              |                                                                              | До года                                                                                                                    |       | Свыше года |       | До трех лет |       | Свыше трех лет |       |
|                              |                                                                              | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |       |            |       |             |       |                |       |
|                              |                                                                              | 4,5-6                                                                                                                      |       | 6-8        |       | 10-14       |       | 14-18          |       |
|                              |                                                                              | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                                                |       |            |       |             |       |                |       |
|                              |                                                                              | 2                                                                                                                          |       | 2          |       | 3           |       | 3              |       |
|                              |                                                                              | Наполняемость групп (человек)                                                                                              |       |            |       |             |       |                |       |
|                              |                                                                              | 16-25                                                                                                                      |       | 16-25      |       | 12-20       |       | 12-18          |       |
|                              |                                                                              | Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |       |            |       |             |       |                |       |
|                              |                                                                              | час                                                                                                                        | %     | час        | %     | час         | %     | час            | %     |
| 1                            | Общая физическая подготовка (час)                                            | 75-100                                                                                                                     | 32-32 | 69-87      | 28-28 | 94-125      | 24-24 | 131-175        | 18-18 |
| 2                            | Специальная физическая подготовка (час)                                      | 42-44                                                                                                                      | 18-18 | 44-56      | 18-18 | 83-109      | 16-16 | 117-153        | 21-21 |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                                           | -                                                                                                                          | -     | 13-19      | 6-6   | 36-52       | 10-10 | 51-75          | 12-12 |
| 4                            | Техническая подготовка (час)                                                 | 75-100                                                                                                                     | 32-32 | 94-100     | 30-30 | 135-146     | 28-28 | 150-189        | 24-24 |
| 5                            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                 | 40-53                                                                                                                      | 17-17 | 41-53      | 17-17 | 73-94       | 18-18 | 102-112        | 18-18 |
| 6                            | Инструкторская и судейская практика (час)                                    | -                                                                                                                          |       | -          | -     | 5-10        | 2-2   | 15-18          | 3-3   |
| 7                            | Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (час) | 2-3                                                                                                                        | 1-1   | 3-9        | 1-1   | 10-21       | 2-2   | 15-25          | 4-4   |
| Общее количество часов в год |                                                                              | 234-312                                                                                                                    | 100   | 312-416    | 100   | 520-624     | 100   | 624-728-936    | 100   |

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР со спортсменами проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- патриотическое воспитание;
- развитие нравственных качеств;
- развитие творческого мышления.

В рамках учебно-тренировочного процесса важным фактором воспитания является спортивный коллектив. Реализация задач воспитания возлагается на тренера-преподавателя. Тренер - преподаватель является для обучающихся не только наставником - учителем, но и образцом для подражания. С учетом этого тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований.

Календарный план воспитательной работы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
- резко негативное отношение к допингу в спорте.

Предотвращение допинга в спорте - актуальная по многим причинам проблема: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Для решения проблем допинга в спорте необходимо проводить не только допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия с обучающимися о проблемах допинга в спорте.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, 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;
- обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих **сертификатов** как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами;
- ежегодное знакомство 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.

План мероприятий МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит занимающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР начинается на учебно-тренировочном этапе (УТ).

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;



|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   | тивной специализации)<br>УТ – 1, 2, 3, 4, 5 | проведение разминки;<br>- помощь тренеру в обучении технике гандбола, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки: подготовительной, основной и заключительной;<br>- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;<br>- судейство соревнований, освоение навыков судейства в поле;<br>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 3 | Этап ССМ                                    | Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.<br>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.<br>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ);<br>- проведение занятий в тренировочных группах;<br>- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;<br>- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;<br>- индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;<br>- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;<br>- выполнение требований на присвоение судейского звания судьи 1-ой категории | ежемесячно |

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

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками учреждения здравоохранения. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «гандбол» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);
- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию волейболом (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства восстановления:**

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства:** витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание), физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические средства:** психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

**Гигиенические средства:** рациональный режим дня, личная гигиена, закаливание, сбалансированное питание, психогигиена, массажи, бани, сауны.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным), как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлены в Таблице 8.

Таблица 8

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

| Медицинские и медико-биологические мероприятия | Этапы спортивной подготовки |                      |                   |
|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|
|                                                | Этап начальной              | Учебно-тренировочный | Этап совершенства |

|                                                                                                                                                                                                                                     | <b>подготовки</b>                      | <b>этап (этап спортивной специализации)</b> | <b>ния спортивного мастерства</b>      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| Первичное обследование                                                                                                                                                                                                              | 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                      |
| Этапное медицинское обследование                                                                                                                                                                                                    | -                                      | При переходе на этап                        | При переходе на этап                   |
| Дополнительное обследование перед соревнованиями                                                                                                                                                                                    | 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    |
| Текущий врачебно-педагогический контроль*                                                                                                                                                                                           | ежемесячно                             | ежемесячно                                  | ежемесячно                             |
| Оперативный контроль**                                                                                                                                                                                                              | В рамках учебно-тренировочного занятия | В рамках учебно-тренировочного занятия      | В рамках учебно-тренировочного занятия |
| <b>Восстановительные мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                |                                        |                                             |                                        |
| Систематический контроль состояния здоровья спортсменов-членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации                                                                                                              | По графику                             | По графику                                  | По графику                             |
| Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья                                                    | По назначению                          | По назначению                               | По назначению                          |
| Аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися                                                                                       | ежедневно                              | ежедневно                                   | ежедневно                              |
| Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, | ежедневно                              | ежедневно                                   | ежедневно                              |

|                                                                                                                  |   |                                                |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| прогулки на воздухе                                                                                              |   |                                                |                                                |
| Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ) | - | По плану спортивных соревнований и мероприятий | По плану спортивных соревнований и мероприятий |

### III. Система контроля

#### 3.1. 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:

##### 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;

##### 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 контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Оценка результатов освоения Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;

- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 9-11);

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) (Приложения 3-4);

- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером - преподавателем и (или) ответственным

специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май, для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) года – апрель/май.

Промежуточную и итоговую аттестации принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренеры - преподаватели отделений, инструктор - методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале, чем бал выше, тем выше способность ребенка к гандболу, и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР перевод обучающихся на этап (период) реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

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 с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей несовершеннолетнего обучающегося) МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

По окончании обучения Программы обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР закреплён в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0-2 баллов» - тест не выполнен;

«3-5 баллов» - тест выполнен

Кандидаты для поступления и обучающиеся в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР получившее 0-2 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» разработаны и утверждены для каждого года этапа спортивной подготовки в соответствии с приложением № 6 - 9 к ФССП и представлены в Таблицах 9-11:

- для этапа НП - Таблица 9;
- для этапа УТ - Таблица 10
- для этапа ССМ - Таблица 11.

Таблица 9

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

| № п/п                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                          |                                                                             |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                          |                                                                             |                   | 10,3                      | 10,6    | 9,6                          | 9,9     |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                          |                                                                             |                   | 7                         | 4       | 10                           | 5       |
| 1.3.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                          |                                                                             |                   | +1                        | +3      | +2                           | +4      |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                          |                                                                             |                   | ПО                        | 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       |    |          |    |

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 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 3х10 м                                                                                  | с                                              | не более    |         |
|                                                |                                                                                                       |                                                | 9,3         | 9,5     |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                           | см                                             | не менее    |         |
|                                                |                                                                                                       |                                                | 140         | 130     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                       |                                                |             |         |
| 2.1.                                           | Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча                                                         | с                                              | не более    |         |
|                                                |                                                                                                       |                                                | 4,7         | 5,2     |
| 2.2.                                           | Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)                                                     | с                                              | не более    |         |
|                                                |                                                                                                       |                                                | 20,5        | 23,5    |
| 2.3.                                           | Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с                                                       | количество раз                                 | не менее 16 |         |
| 2.4.                                           | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) | количество раз                                 | не менее    |         |
|                                                |                                                                                                       |                                                | 5           |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                       |                                                |             |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе                                                                              | требования к уровню спортивной квалификации не |             |         |

|      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | спортивной подготовки (до трех лет)                             | предъявляются                                                                                                                                                                                                      |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

Таблица 11

**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/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                     |                   |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                         | с                 | не более<br>4,4   | 4,8                 |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                                                       | мин, с            | не более<br>8.10  | 10.00               |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                      | количество раз    | не менее<br>36    | 15                  |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                         | см                | не менее<br>+11   | +15                 |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                | с                 | не более<br>7,2   | 8,0                 |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                         | см                | не менее<br>215   | 180                 |
| 1.7.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                           | количество раз    | не менее<br>49    | 43                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                     |                   |                   |                     |
| 2.1.                                           | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча                                                                       | с                 | не более<br>5,0   | 5,3                 |
| 2.2.                                           | Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)                                               | с                 | не более<br>30,5  | 33,0                |
| 2.3.                                           | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с                                                                     | количество раз    | не менее<br>20    | 17                  |
| 2.4.                                           | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | количество раз    | не менее<br>5     |                     |
| 2.5.                                           | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)                                        | количество раз    | не менее<br>3     |                     |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                     |                   |                   |                     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                                                                        |                   |                   |                     |

## **Методические указания по выполнению контрольных упражнений (тестов)**

### ***Методика тестирования показателей общей обязательной технической подготовки:***

1 упражнение: Комбинированные упражнения 1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

- Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;
- Ведение броском;
- Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
- Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения:

Для тренировочных групп: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек. Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек. Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек.

2 упражнение: Броски с точек – 4х10 бросков с различных точек в установленный лимит времени:

Для тренировочных групп: 5,5 мин. Для групп спортивного совершенствования мастерства: 4,5 мин. Для групп высшего спортивного мастерства: 4 мин.

Подсчитывается процент попадания: Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%.

Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%. Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности.

3 упражнение: Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21).

После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч: Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%.

### ***Методика тестирования показателей общей, специальной физической подготовки:***

#### **Этап начальной подготовки:**

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и

финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

3. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точ-

ностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

4. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

6. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

8. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

### **Этап высшего спортивного мастерства:**

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

3. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

4. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (те-

стов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

6. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. 8. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения баскетбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

### **3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся (тесты и (или) вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляется в форме Тестирования.

Тестирование по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками обучающихся, проводится в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май.

Тесты и (или) вопросы по видам подготовки самостоятельно разработали тренеры - преподаватели отделения гандбол, инструктор - методист, заместитель директора по УВР. Вопросы тестов утверждены на Тренерском Совете.

На начально-подготовительном этапе обучающиеся проходят - 5 тестов, на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 8 тестов.

В перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки (НП, УТ, ССМ), не связанных с физическими нагрузками входят вопросы из разных областей: теории физической культуры, физиологические основы физической культуры, вопросы тактической, технической, психологической подготовки, антидопинговых правил и инструкторско-судейской практики.

Оценка уровня подготовки обучающихся проводится в форме - письменного тестирования. Письменное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренер - преподаватель отделения, инструктор – методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам тестирования принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы.

Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками указаны в (Приложении № 3-4).

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

Рабочая программа тренера - преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- интегральная подготовка;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

В рабочих программах МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяются следующие средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### **Методы спортивной тренировки:**

- **Общепедагогические:**
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
  - метод строго регламентированного упражнения;
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Спортивная подготовка в гандболе строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовленности;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подрост-

ками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

*На этапе начальной подготовки:* тренеру следует решать задачи по обеспечению разносторонней физической подготовки занимающихся на основе Программы, так же прививать интерес к систематическим занятиям гандболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства на следующих этапах спортивной подготовки.

В этих группах юные гандболисты изучают основы техники гандбола, индивидуальную элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «гандбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в гандбол.

*На тренировочном этапе* необходимо укреплять здоровье и закаливать организм занимающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям гандболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. Овладевать техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучать спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в гандбол, осваивать процесс игры в соответствии с правилами гандбола, участвовать в соревнованиях по гандболу и выполнить требование 3 юношеского разряда (11-12 лет). Изучать элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории гандбола, технике и тактике игры в гандбол.

На 3-5 годах тренировочного этапа спортивной подготовки, занимающиеся должны овладеть арсеналом технических приемов игры, совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11-11) тактики игры. Совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды, развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных гандболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии). Участвовать в соревнованиях по гандболу и выполнить требования 2 юношеского разряда (13-14 лет). Воспитать элементарные навыки судейства, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у юных гандболистов воспитывается умение заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Так же необходимо совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением соперника. Совершать индивидуальную, групповую, командную тактику игры, изучить стандартные положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования 1 юношеского разряда (15-16-лет). Усвоить основные методики спортивной тренировки гандболистов. Овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

*Этап спортивного совершенствования:* продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения. Совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у гандболистов творческих и комбинационных возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда (16-17 лет) и 1 разряда (17-18 лет). Получить звание судьи 3 категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по гандболу. Воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных гандболистов и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивного учреждения в целом.

Решение задачи подготовки гандболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами используются такие формы работы, как посещение уроков физкультуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **Общая и специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в футболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки футболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей

направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей учащихся. Метод «Игра-обучение-игра» более всего типичен для начального обучения. Через подвижные игры с мячом, которые усложняются от тренировки к тренировке, и происходит знакомство со спортивными играми, в частности с гандболом. Таким образом, освоение гандбола в начальном этапе обучения осуществляется на базе игрового метода.

Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;
- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;
- обучение основам техники игры;
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

| <b>Вид подготовки</b>         | <b>Компонент и объем в мин (до года/свыше года)</b> | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общая физическая</b>       | Сила<br>950/820                                     | Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др. |
|                               | Быстрота<br>680 /1460                               | Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др.                                                  |
|                               | Ловкость<br>1680/1460                               | Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами)                                                                                                                       |
|                               | Выносливость<br>950/820                             | Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др.                                                                                                                  |
|                               | Гибкость<br>380/330                                 | Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические.                                                                                                                                                                      |
| <b>Специальная физическая</b> | Скоростно-силовой (метания)<br>1000/1000            | Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах                                                                                                                                  |
|                               | Скоростно-силовой (прыжки)<br>1000/1000             | Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения.                                                                                                                                            |

|  |                              |                                                                 |
|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | Координационный<br>1000/1000 | Упражнения на дифференцировку<br>прилагаемых усилий и точность. |
|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом до 2,5 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 2,5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30-50 м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 - 20 с. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с. Пробегания через вращающуюся скакалку. Броски облегченного (параллонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70 см). Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с. в течение до 7 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 5-6 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 1600 м. Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение 2 - 4 мин.

Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» тулови-

ща («мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на рас слабление мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 10-40 с. Специальные эстафеты с перемещением и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы.

Передачи набивных мячей до 1,5 кг на расстояния 3-5 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на низкой и высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с пере- дачей набивного мяча до 1,5 кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 60см). Перепрыгивание препятствий высотой до 50 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 1,5 кг, стоя и сидя на расстояния до 3 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

### **Техническая подготовка на этапе начальной подготовки**

| <b>Вид подготовки</b> | <b>Компонент и объем в мин (до года/свыше года)</b> | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Техническая</b>    | Стойки и перемещения<br>1 850/1700                  | Упражнения, связанные с принятием и удержанием должных поз. Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков.                                                  |
|                       | Ловля и передачи мяча<br>2500/2300                  | Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения |
|                       | Ведение мяча<br>600/600                             | Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления.                                                                                             |
|                       | Броски мяча<br>1250/1200                            | Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении.                                                                                                                    |

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных

построениях на расстояния 30-50 м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30 м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу. Челночный бег на расстояния до 50 м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя руками. Перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения, Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-впереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-

за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки**

| <b>Вид подготовки</b> | <b>Компонент и объем в мин (до года/свыше года)</b> | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тактическая</b>    | Индивидуальная<br>750/750                           | В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передач мяча. |
|                       | Групповая<br>500/500                                | В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников                                                                                                                                  |
|                       | Командная<br>250/250                                | В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки.                                               |

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра "Борьба за мяч" 2 x 2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

### **Игровая подготовка на этапе начальной подготовки**

| Вид подготовки                                         | Компонент и объем в мин (до года/свыше года) | Программный материал                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Игровая (интегральная, техническая-тактическая)</b> | Подвижные игры                               | «Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др. |
|                                                        | Мини-гандбол                                 | По упрощенным и обычным правилам.                                                                         |

Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Кршун и наседка» "Вызов номеров", "Удочка" "Борьба за мяч", "Мяч капитану", "Пятнашки с мячом", "Пятнашки с ведением", "Сохрани мяч", "Вызов номеров с ведением", "Охотники и утки", "Защита укреплений", "Точно в цель" и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

### **Общая и специальная физическая подготовка на тренировочном этапе подготовки**

На этапе спортивной специализации при организации обучения большая часть внимания уделяется на углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в гандбол.

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для футбола физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в футболе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

| Вид подготовки          | Компонент и объем в мин (до года/свыше года) | Программный материал                                                                                   |
|-------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общая физическая</b> | Сила<br>1150/1400/1850                       | Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково- |

|                               |                                               |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                               | тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др.                                                      |
|                               | Быстрота<br>2050 /2450/3300                   | Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др. |
|                               | Ловкость<br>2050/2450/3300                    | Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами)                                                                      |
|                               | Выносливость<br>1150/1400/1850                | Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др.                                                                 |
|                               | Гибкость<br>450/550/750                       | Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические.                                                                                                                     |
| <b>Специальная физическая</b> | Скоростно-силовой (метания)<br>1320/1620/1980 | Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах                                                                                 |
|                               | Скоростно-силовой (прыжки)<br>1200/1560/1920  | Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения.                                                                                           |
|                               | Координационный<br>1200/1500/1860             | Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность.                                                                                                                       |
|                               | Скоростная выносливость<br>1200/1500/1860     | Комплексы двигательных заданий, выполняемых с около максимальной скоростью, с сокращенными паузами отдыха                                                                          |
|                               | Силовая выносливость<br>12000/15000/1860      | Упражнения силового характера, выполняемые с сокращенными интервалами отдыха                                                                                                       |

Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке и лежа. Сгибание-разгибание рук в упорах, висах. Подтягивание на высокой перекладине с различным хватом рук. Приседание на двух и одной ноге без отягощения и с отягощениями до 10 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 – 100 м. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 40 - 60 с. Броски облегченного мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Преодоление полосы препятствий. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Броски мяча различного веса и размера в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Бег с изменением направления, скорости. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки со скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 15 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 20-30 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 3000 м. Фарт-лек на дистанции 1000-1500 м.

Упражнения на расслабление и растяжку мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 – 60 м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 15-45 с. Специальные эстафеты с перемещениям и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы; по твердому и сыпучему грунту.

Передачи набивных мячей до 2 кг на расстояния 5-10 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 3 кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 50). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 1 м). Перепрыгивание препятствий высотой до 80 см. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей различного веса на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 3 кг, стоя и сидя на расстояния до 5 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

### **Техническая подготовка на тренировочном этапе подготовки**

| <b>Вид подготовки</b> | <b>Компонент и объем в мин (до года/свыше года)</b> | <b>Программный материал</b>                                                      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Техническая</b>    | Перемещения<br>600/660/ 840                         | Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков. |
|                       | Ловля и передачи мяча                               | Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на                 |

|  |                                                  |                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2760/3240/4200                                   | месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения |
|  | Ведение мяча<br>1620/1920/2400                   | Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления.                            |
|  | Броски мяча<br>2220/2580/3360                    | Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении.                                                   |
|  | Блокирование и выбивание мяча<br>1080/1320/ 1680 | Имитационные и игровые двигательные задания с примамми блокирования и выбивания мяча при бросках и ведении его соперником.   |

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Прыжки через скакалку скрестно и двойным вращением. Челночный бег на расстояния до 100 м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, ударами о скамейку, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием препятствий. Ведение двух мячей одновременно без и со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Поднятие лежащего мяча ударами кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи 1-3 мячей в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Скрытые передачи мяча. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Метание теннисного мяча сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории. Броски и

передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Тактическая подготовка на тренировочном этапе подготовки**

| <b>Вид подготовки</b> | <b>Компонент и объем в мин (до года/свыше года)</b> | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тактическая</b>    | Индивидуальная<br>1200/1320/1560                    | В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передач мяча. |
|                       | Групповая<br>1200/1320/1680                         | В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников                                                                                                                                  |
|                       | Командная<br>720/1080/1800                          | В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки.                                               |

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра "Борьба за мяч" на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для

последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

### **Игровая подготовка на тренировочном этапе подготовки**

| <b>Вид подготовки</b>                                  | <b>Компонент и объем в мин (до года/свыше года)</b>  | <b>Программный материал</b>                                                                               |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Игровая (интегральная, техническая-тактическая)</b> | Подвижные игры                                       | «Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др. |
|                                                        | Пляжный гандбол                                      | Игровые упражнения в численном равенстве,                                                                 |
|                                                        | Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием | Игровые упражнения в численном равенстве, большинстве и меньшинстве в различных зонах игровой площадки.   |
| <b>Инструкторская и судейская практика</b>             | Инструкторская                                       | Подача строевых команд и распоряжений, разработка плана и проведение разминки                             |
|                                                        | Судейская                                            | Выполнение обязанностей судьи-секундометриста и судьи-секретаря                                           |

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», "Борьба за мяч", "Пятнашки с ведением", "Сохрани мяч", "Защита укреплений", "Точно в цель" и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Односторонние и двухсторонние игры с заданиями. Игра в пляжный гандбол.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе спортивного совершенствования обучение направлено на совершенствование индивидуальной атлетической подготовки, развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и совершенствования технических приемов игр.

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор занимающихся, способных добиться высоких спортивных результатов;

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющееся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;
- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа спортивной подготовки;
- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой);
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и более воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.);
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышке, самостоятельное проведение тренировочных занятий;
- выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

| Вид подготовки          | Компонент и объем в мин (до года/свыше года) | Программный материал                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общая физическая</b> | Сила<br>1800                                 | Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др. |
|                         | Быстрота<br>3180                             | Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др.                                                  |
|                         | Ловкость<br>3180                             | Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами)                                                                                                                       |
|                         | Выносливость<br>1800                         | Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др.                                                                                                                  |
|                         | Гибкость                                     | Упражнения на растягивание: актив-                                                                                                                                                                                                  |

|                               |                                       |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | 720                                   | ные, пассивные и статические.                                                                                                                                                                              |
| <b>Специальная физическая</b> | Скоростно-силовой (метания)<br>2460   | Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах                                                                                                         |
|                               | Скоростно-силовой (прыжки)<br>2460    | Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения.                                                                                                                   |
|                               | Координационный<br>2460               | Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность.                                                                                                                                               |
|                               | Скоростная выносливость<br>2460       | Комплексы двигательных заданий, выполняемых с около максимальной скоростью, с сокращенными паузами отдыха                                                                                                  |
|                               | Силовая выносливость<br>2460          | Упражнения силового характера, выполняемые с сокращенными интервалами отдыха                                                                                                                               |
| <b>Техническая</b>            | Перемещения<br>800                    | Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков.                                                                                                                           |
|                               | Ловля и передачи мяча<br>3950         | Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения              |
|                               | Ведение мяча<br>800                   | Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления.                                                                                                          |
|                               | Броски мяча<br>3950                   | Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении.                                                                                                                                 |
|                               | Блокирование и выбивание мяча<br>2380 | Имитационные и игровые двигательные задания с примамми блокирования и выбивания мяча при бросках и ведении его соперником.                                                                                 |
| <b>Тактическая</b>            | Индивидуальная<br>1500                | В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передач мяча. |
|                               | Групповая<br>1980                     | В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников                                                                                                                                  |
|                               | Командная<br>3960                     | В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки.                                               |
| <b>Игровая</b>                | Подвижные игры                        | «Борьба за мяч», «Свободное место»,                                                                                                                                                                        |

|                                                |                                                      |                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>(интегральная, техническая-тактическая)</b> |                                                      | «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др.                                          |
|                                                | Пляжный гандбол                                      | Игра по упрощенным и обычным правилам                                                                          |
|                                                | Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием | Игровые упражнения в численном равенстве, большинстве и меньшинстве в различных зонах игровой площадки.        |
| <b>Инструкторская и судейская практика</b>     | Инструкторская                                       | Оформление заявки на участие в соревнованиях. Участие в представлении и руководстве командой на соревнованиях. |
|                                                | Судейская                                            | Разработка положений о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи в поле.                                    |

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

| <b>Этап спортивной подготовки</b> | <b>Темы</b>                                                    | <b>Объем в мин. НП (1 и 2 года), УТ (1 год/2-3 годы/4 и 5 годы)</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Краткое содержание</b>                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>  | Оценка особенностей личности обучающихся                       | 300                                                                 | в течение года          | Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п. |
|                                   | Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп | 300                                                                 | в течение года          | Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция |
|                                   | Формирование волевых качеств                                   | 300                                                                 | в течение года          | Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления                        |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>  | Оценка особенностей личности обучающихся                       | 240/240/210                                                         | в течение года          | Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п. |
|                                   | Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп | 240/240/210                                                         | в течение года          | Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция |
|                                   | Оценка психического состояния                                  | 240/240/210                                                         | в течение года          | Характеристика и коррекция                                                                           |

|                                                      |                                                                |             |                |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | обучающихся                                                    |             |                |                                                                                                      |
|                                                      | Формирование волевых качеств                                   | 240/240/210 | в течение года | Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления                        |
|                                                      | Основы регуляции психического состояния                        | -/120/720   | в течение года | Метода ауторегуляции психических состояний, в том числе релаксация                                   |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | Оценка особенностей личности обучающихся                       | 600         | сентябрь       | Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п. |
|                                                      | Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп | 600         | октябрь        | Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция |
|                                                      | Оценка психического состояния обучающихся                      | 600         | в течение года | Характеристика и коррекция                                                                           |
|                                                      | Формирование волевых качеств                                   | 600         | в течение года | Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления                        |
|                                                      | Основы регуляции психического состояния                        | 720         | в течение года | Метода ауторегуляции психических состояний, в том числе релаксация                                   |

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

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.

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

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;

- 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 тренировочных занятий.

### **Организационно-методические указания**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Циклы спортивной тренировки**

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура - это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура - ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура - ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

-целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;

-перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробнолактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробно-алактатных, лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

#### Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

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

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

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному, или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная

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

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

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

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

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

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

#### Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят

от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов).

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен

быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### Варианты структуры подготовительного периода

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

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

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще - подготовительном этапе выделяют тягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в

избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

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

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

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

### Макроциклы

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, продолжительностью от полугода (в отдельных случаях 3-4 месяца), года и многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

Причины выделения макроцикла: периодическое изменение тренировочного процесса, первоначально усматривали в изменении сезонно-климатических условий (смене внешних условий занятия по временам года, ярко выражающихся в так называемых «сезонных» видах спорта). Но последующий углубленный анализ показал, что эти, а также подобный им внешние факторы, не определяют сущности спортивной тренировки и влияют на построение макроструктуры тренировочного процесса лишь косвенно. Затем была разработана научная концепция, согласно которой причины циклического чередования периодов тренировки нужно связывать и рассматривать, прежде всего, с закономерностями развития спортивной формы.

Структура макроцикла определяется:

- спецификой вида спорта;
- календарем соревнований и сроками главных стартов;
- квалификацией, т.е. уровнем подготовки спортсмена;
- индивидуальными особенностями спортсмена.

### **Структура занятия**

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

*Подготовительная часть.*

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план составляется на учебный год Организацией самостоятельно и утверждается директором учреждения.

Форма учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки представлена в Приложении № 5.

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

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР спортивная подготовка обучающихся осуществляется по спортивной дисциплине вида спорта «гандбол».

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.

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.

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой:

- 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.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП указано в Приложении № 6 (в таблице с оборудованием указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки.
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением № 11 к ФССП указано в Приложении № 7.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Учебно-тренировочный и воспитательный процесс на отделении гандбола проводят 3 тренера-преподавателя (все имеют высшую квалификационную категорию), из них - 1 человек по совместительству.

Основной формой повышения уровня профессиональной компетенции у педагогов остается аттестация, которая является стимулом для творческой инициативы педагогических работников, поиска современных технологий обучения, повышения результативности педагогической деятельности.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 14.

Таблице 14

### Кадровая укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

| Деятельность работника                   | Должность работника                                            | Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку) | Количество работников |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Административная (руководящие работники) | директор                                                       |                                                                                                    | 1                     |
|                                          | Заместитель директора по УВР (курирующий реализацию Программы) |                                                                                                    | 1                     |
| Педагогическая                           | Тренер-преподаватель по футболу                                | НП                                                                                                 | 3                     |
|                                          |                                                                | УТ                                                                                                 | 8                     |
|                                          |                                                                | ССМ                                                                                                | 0                     |
|                                          | Тренер-преподаватель по волейболу                              | НП                                                                                                 | 8                     |
|                                          |                                                                | УТ                                                                                                 | 10                    |
|                                          |                                                                | ССМ                                                                                                | 0                     |
|                                          | Тренер-преподаватель по гандболу                               | НП                                                                                                 | 2                     |
|                                          |                                                                | УТ                                                                                                 | 6                     |
|                                          |                                                                | ССМ                                                                                                | 0                     |
|                                          | Тренер-преподаватель по баскетболу                             | НП                                                                                                 | 0                     |
|                                          |                                                                | УТ                                                                                                 | 2                     |
|                                          |                                                                | ССМ                                                                                                | 0                     |
| Иные специалисты                         | Инструктор – методист                                          |                                                                                                    | 1                     |
|                                          | Заведующий хозяйством                                          |                                                                                                    | 1                     |
|                                          | Уборщик служебных помещений                                    |                                                                                                    | 1                     |
|                                          | Дворник                                                        |                                                                                                    | 1                     |

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, № 54519), профессиональным стандартом « Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, № 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 «гандбол», 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 МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании РФ»).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методическая база МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР оснащена и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

#### **Учебно-методические ресурсы:**

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 года № 902 <sup>1</sup>.
2. П. 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)
3. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
4. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 76 с.
8. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
9. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
10. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
11. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

---

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

[https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy\\_i\\_metody\\_vyyavleniya\\_odarennyh\\_detey\\_sportivnaya\\_odarennost.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf)

12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

### **Контрольные и контрольно-измерительные:**

1. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол».

2. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «гандбол».

3. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол».

4. Тесты по футболу, не связанных с физическими нагрузками для обучающихся этапа (НП, УТ, ССМ).

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru) - Олимпийский Комитет России;
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)
7. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
8. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
9. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>.

Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.

### Календарный план воспитательной работы

| Этап спортивной подготовки                   | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                          | Сроки проведения                      | Рекомендации по проведению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Здоровьесбережение</b>                    |                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| (все группы НП, УТ, ССМ)                     | <p>1. Дни здоровья и спорта: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты»</p> <p>2. спортивные фестивали, праздники, акции</p> <p>3. флэш-мобы</p> | <p>1 полугодие</p> <p>2 полугодие</p> | <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта</p> <p>написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>                                |
| (все группы НП, УТ, ССМ)                     | Режим питания и отдыха:                                                                                                                                     | <p>1 полугодие</p> <p>2 полугодие</p> | <p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тр. процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p> |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (все группы<br>НП, УТ,<br>ССМ) | <p>Теоретическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. лекции, беседы на военно-патриотические темы;</li> <li>2. встречи с ветеранами и героями военных действий (февраль);</li> <li>3. посещение музеев (во время школьных каникул);</li> <li>4. просмотр видеофильмов, походы в кино;</li> <li>5. товарищеские встречи по культивируемым видам спорта с бывшими воспитанниками (в дни зимних каникул);</li> <li>6. встречи с лучшими воспитанниками «СШ» (во время школьных каникул);</li> <li>7. чествование воспитанников-победителей краевых и Всероссийских соревнований.</li> </ol> | 1-2 полугодие | <p>формирование гражданина-патриота, приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта</p> <p>воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях используя беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (все группы<br>НП, УТ,<br>ССМ)       | <p>Практическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. военно-патриотические мероприятия: День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан» (3 сентября), День памяти и скорби (22 июня).</li> <li>2. проведение традиционных соревнований.</li> <li>3. спортивные мероприятия, посвященные памяти тренеров, спортсменов.</li> <li>4. Традиционные мероприятия:<br/>«День защиты детей» (1 июня),<br/>«День физкультурника» (август), «Праздник спорта и таланта» (6-11 сентября), День молодежи (26 июня), День Петра и Февроньи (8 июля).</li> <li>5. спортивные мероприятия, посвященные праздникам: Нового года, Рождества, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Весны и Труда, Дню Победы.</li> </ol> |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Развитие творческого мышления</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| (все группы<br>НП, УТ,<br>ССМ)       | <p>Практическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. обсуждение прочитанной спортивной литературы</li> <li>2. выпуск стенных газет</li> <li>3. оформление спортивных стендов</li> <li>4. знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)</li> <li>5. посещение кино, выставок и др.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1-2 полугодие | 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 |



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

| <b>Этап<br/>спортивной<br/>подготовки</b>                                                                      | <b>Содержание<br/>мероприятия<br/>и его форма</b>                                                                                        | <b>Сроки<br/>проведе-<br/>ния</b> | <b>Рекомендации<br/>по проведению</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной<br>подготовки<br>НП -1, 2, 3                                                                    | Семинар для<br>обучающихся и<br>родителей                                                                                                | 2 полуго-<br>дие<br>1 раз в год   | Ознакомление обучающихся с положен-<br>ниями основных действующих анти-<br>допинговых документов (антидопинго-<br>вые правила, утвержденные соответ-<br>ствующей международной федерацией<br>и переведенные на русский язык, Ко-<br>декс ВАДА, Международные стандарты<br>ВАДА, система антидопингового адми-<br>нистрирования и менеджмента), в объе-<br>ме, касающемся этих лиц |
|                                                                                                                | Проверка лекар-<br>ственных препа-<br>ратов (знаком-<br>ство с междуна-<br>родным стандар-<br>том «Запрещен-<br>ный список»)             | октябрь<br><br>1 раз в год        | Научить юных спортсменов проверять<br>лекарственные препараты через серви-<br>сы по проверке препаратов в виде до-<br>машнего задания (тренер называет<br>спортсмену 2-3 лекарственных препара-<br>та для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте<br>РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>                  |
| Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации)<br>УТ - 1, 2, 3, 4, 5                   | Родительское<br>собрание на те-<br>му «Роль роди-<br>телей в процессе<br>формирования<br>антидопинговой<br>культуры»                     | ноябрь<br><br>1 раз в год         | Включить в повестку дня родительского<br>собрания вопрос по антидопингу. Ис-<br>пользовать памятки для родителей.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Этапы совер-<br>шенствования<br>спортивного ма-<br>стерства и выс-<br>шего<br>спортивного<br>мастерства<br>ССМ | Семинар для<br>спортсменов и<br>тренеров «Виды<br>нарушений ан-<br>тидопинговых<br>правил» «Про-<br>верка лекар-<br>ственных<br>средств» | октябрь<br>1 раз в год            | Согласовать с ответственным за анти-<br>допинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| НП -1, 2, 3,<br>УТ - 1, 2, 3, 4, 5,<br>ССМ                                                                     | Обучение на<br>сайте РУСАДА<br>и получение сер-<br>тификата                                                                              | 1 раз в год<br>2 полуго-<br>дие   | обязательное прохождение обучения<br>на сайте РУСАДА и получение соответ-<br>ствующих <b>сертификатов</b> как обучаю-<br>щимися, начиная с 7 лет, так и тренера-<br>ми-преподавателями                                                                                                                                                                                            |

# Перечень

## тестов по гандболу не связанных с физическими нагрузками для обучаю- щихся этапа начальной подготовки (НП)

| №    | Вопросы теста                                                                                       | Ответы теста                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ТЕСТ № 1                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.1  | Где и когда появилась игра в руч-<br>ной мяч(гандбол)?                                              | в 1898 г. эту игру предложил преподаватель физической культуры реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсон для того, чтобы сделать уроки физической культуры для девочек более привлекательными.                                                                                                            |
| 1.2. | Дайте определение допингу со-<br>гласно Всемирному антидопинго-<br>вому кодексу                     | + Допинг — это совершение одного или нескольких нару-<br>шений антидопинговых пра-<br>вил<br>- Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение<br>- Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте<br>- Допинг – это наличие запре-<br>щенной субстанции в пробе спортсмена |
| 1.3. | . Каковы размеры игровой пло-<br>щадки согласно правилам?                                           | а) 40 х 20 м; б) 42 х 20 м; в) 38<br>х 18 м; г) длина между 38 и 42,<br>ширина между 18 и 22 м.                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.4. | В какие исторические периоды<br>начались исследования биомеха-<br>ники движений человека            | <i>Выберите один ответ:</i><br><input type="radio"/> а. в средние века<br><input checked="" type="radio"/> б. в античности<br><input type="radio"/> в. в 19 веке<br><input type="radio"/> г. в первобытном обществе                                                                                                      |
|      | ТЕСТ № 2                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.1  | Что означает слово «гандбол»?                                                                       | в переводе с голландского оно<br>означает «ручной мяч».                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.2. | Допинг-контроль проходят только<br>те спортсмены, которые участву-<br>ют в Олимпийских или Паралим- | + Нет, протестировать могут<br>любого спортсмена<br>- Нет, допинг-контроль прохо-                                                                                                                                                                                                                                        |

|      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | пийских Играх и мировых чемпионатах?                                                                                                     | <p>дят и спортсмены в пулах тестирования</p> <p>- Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов</p> <p>- Да</p>                                                                                                                                                                                                |
| 2.3. | . После автоматического сигнала на перерыв судьи осознают, что первая половина матча закончилась на 1 минуту раньше. Правильное решение? | <p>а) 1 минута добавляется ко 2-му тайму; б) 1 минута потеряна и не компенсируется; в) после перерыва доигрывается 1 минута (команды остаются на тех же сторонах площадки, как и в 1-м тайме), затем меняются сторонами площадки и начинают 2-й тайм; г) оставить игроков на площадке и доиграть оставшуюся минуту.</p> |
| 2.4. | Основной причиной движения является                                                                                                      | <p>а <input checked="" type="radio"/> . выносливость</p> <p><input type="radio"/> б. сила</p> <p><input type="radio"/> в. гибкость</p> <p><input type="radio"/> г. ловкость</p>                                                                                                                                         |
|      | ТЕСТ № 3                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1  | . Когда гандбол появился в России?                                                                                                       | в России гандбол появился в 1909 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.2  | Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?                                         | <p>+ Спортсмен</p> <p>- Тренер</p> <p>- Врач</p> <p>- енеджер</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.3  | Каковы установленные внутренние размеры ворот?                                                                                           | а) 1.92 x 2.92 м; б) 2.00 x 3.00 м; в) 2.05 x 3.05 м; г) 2.08 x 3.08 м.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.4  | Основной тормозящей силой является                                                                                                       | <p><input type="radio"/> а. скольжение</p> <p><input type="radio"/> б. вращение Земли</p> <p><input checked="" type="radio"/> в. трение</p> <p><input type="radio"/> г. высота над уровнем моря</p>                                                                                                                     |
|      | ТЕСТ № 4                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4.1  | В каком украинском городе игра в ручной мяч была очень популярна, начиная с начала XX в.?                                                | в Харькове, где традиционно были очень сильные гандбольные команды                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4.2  | Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?                                                                  | Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине                                                                                                                                                                                                               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>- Да, если он опаздывает на поезд/самолет</p> <p>- Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля</p>                                                                                             |
| 4.3 | Какова ширина линии ворот между штангами?                                                                                                                                                                                                             | а) 5 см; б) 6 см; в) 8 см; д) 10 см.                                                                                                                                                                                   |
| 4.4 | За что спортсмену устанавливается срок дисквалификации от 4 лет до пожизненного                                                                                                                                                                       | <p>1) за назначение</p> <p>2) за первое использование</p> <p>3) за повторное использование</p> <p>4) за попытку назначения</p> <p>5) за попытку распространения</p>                                                    |
|     | ТЕСТ № 5                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.1 | . В чем состоит цель игры в гандбол?                                                                                                                                                                                                                  | две противостоящие друг другу команды пытаются забить руками мяч в ворота соперника, защищая свои ворота. Побеждает команда, забившая больше мячей.                                                                    |
| 5.2 | После того, как я сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?                                                                                                                                            | <p>+ До 10-ти лет</p> <p>- Неопределенный срок</p> <p>- До 3-х лет</p> <p>- До 1-го года</p>                                                                                                                           |
| 5.3 | Вратарь команды Белых №1 отражает бросок. Мяч пересекает внешнюю линию ворот. После этого звучит автоматическая сирена. Судьи осознают, что матч закончился на 5 минут раньше. Как должна возобновиться игра, если игроки команд всё ещё на площадке? | а) бросок вратаря команды Белых; б) свободный бросок Белых; в) без свистка; д) по свистку.                                                                                                                             |
| 5.4 | Сила полностью определена, если заданы ее                                                                                                                                                                                                             | <p><input checked="" type="checkbox"/> а. модуль</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> б. точка приложения</p> <p><input type="checkbox"/> в. время</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> г. направление</p> |

**Перечень тестов по гандболу не связанных с физическими нагрузками для обучающихся учебно-тренировочного этапа (УТ)**

| №    | Вопросы теста                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ответы теста                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | ТЕСТ № 1                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.1  | Какими могут быть тактические действия команды гандболистов в нападении?                                                                                                                                                                                                                      | индивидуальными, групповыми, командными.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.2. | Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо сделать спортсмену в первую очередь?                                                                                                                                                                                      | + Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных субстанций<br>- Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это вина врача<br>- Все препараты, которые дает врач, безопасны<br>- По медицинским показаниям можно принимать что угодно |
| 1.3. | Игрок команды Белых №11 совершает бросок по воротам. Вратарь команды Чёрных №1 ловит мяч. В этот момент звучит финальная сирена. Судьи в поле указывают секундометристу, что во втором тайме осталось сыграть ещё 30 секунд. Все игроки находятся на площадке. Как должна возобновиться игра? | ? а) свободный бросок команды Чёрных; б) бросок вратаря команды Чёрных; в) свободный бросок команды Белых; г) по свистку; е) без свистка.                                                                                                                                                                            |
| 1.4. | В высокоскоростных видах спорта на долю на сопротивления воздушному потоку приходится                                                                                                                                                                                                         | <input type="radio"/> а. 20%<br><input checked="" type="radio"/> б. 90%<br><input type="radio"/> в. 50%<br><input type="radio"/> г. 70%                                                                                                                                                                              |
|      | ТЕСТ № 2                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.1  | В какой последовательности начинающий гандболист должен осваивать технику бега во время игры?                                                                                                                                                                                                 | сначала он осваивает обычный бег, затем бег с изменением скорости, бег с изменением направления движения, бег скрестным шагом, бег с подскоками, бег с изменением ритма бега.                                                                                                                                        |
| 2.2. | Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.                                                                                                                                                                                                         | Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил<br>- Да<br>- Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений<br>- Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений                                                                                                                           |
| 2.3. | Игроки команды Белых собираются выполнить свободный бросок после финаль-                                                                                                                                                                                                                      | а) секундометрист свистит и указывает на неправильную замену;                                                                                                                                                                                                                                                        |

|          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ной сирены. Игрок команды Белых №3, а затем игрок №4 покидают игровую площадку и совершают замену. Сначала на площадку выходит игрок №5, а затем игрок №6. Какие из следующих утверждений, верно/ы? | b) 2-минутное удаление игрока команды Белых №4 за неправильную замену; c) 2-минутное удаление игрока команды Белых №6 за неправильную замену; d) нет причины вмешиваться; e) свободный бросок команды Белых; f) свободный бросок команды Чёрных.                                                                                                                                                             |
| 2.4.     | В спортивной антропологии имеются следующие важные проблемы:                                                                                                                                        | <p>а. групповая подготовка спортсменов на основе учета особенностей телосложения</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> б. формирование определенного телосложения у представителей различных спортивных специализаций</p> <p><input type="checkbox"/> с. индивидуализация тренировочных нагрузок</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> d. начальный отбор детей в конкретные спортивные секции</p> |
| ТЕСТ № 3 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.1      | . В какой очередности осваивают технику перемещения гандболиста прыжками?                                                                                                                           | прыжок, отталкиваясь двумя ногами; прыжок с места, отталкиваясь одной ногой; прыжок с разбега, отталкиваясь одной ногой.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.2      | Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?      | <p>+ В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена</p> <p>- В спортивный диспансер</p> <p>- В ВАДА</p> <p>- В общероссийскую спортивную федерацию</p>                                                                                                                                                                                              |
| 3.3      | . Перед окончанием матча команда Чёрных выполняет свободный бросок прямым броском по воротам. Финальная сирена звучит до того, как мяч попадает в ворота. Правильное решение?                       | a) матч окончен; b) повтор свободного броска команды Чёрных без свистка; c) повтор свободного броска команды Чёрных по свистку; d) 7-метровый бросок команды Чёрных.                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.4      | Предметом биомеханики является                                                                                                                                                                      | <p>механическое перемещение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p> <p><input type="radio"/> b. техника спортивных движений</p> <p><input type="radio"/> с. механические действия живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p> <p><input checked="" type="radio"/> d. механическое движение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p>             |

| ТЕСТ № 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1      | Какое действие необходимо освоить, прежде чем приступать к обучению передач мяча?                                                                                                                                                                                                                                    | необходимо научиться правильно держать мяч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4.2      | Что повлечёт за собой нарушение условий нахождения в дисквалификации?                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Увеличение срока дисквалификации</li> <li>- Лишение возможности вернуться к тренировочной/соревновательной деятельности</li> <li>- За нарушение условий нахождения в дисквалификации нет санкций</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4.3      | . Незадолго до окончания матча игрок команды Чёрных №2 получает мяч у линии площади ворот соперника и имеет явную возможность взятия ворот. Он пытается забросить гол, но остановлен недозволённым приёмом. Финальная сирена звучит до того, как мяч покинул руку игрока, бросающего по воротам. Правильное решение? | а) матч окончен; б) свободный бросок команды Чёрных; в) 7-метровый бросок команды Чёрных; г) матч окончен, запись в протоколе матча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4.4      | В теле человека, как системе, мышечные усилия относятся к силам                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> а. внешним</li> <li><input checked="" type="radio"/> б. внутренним</li> <li><input type="radio"/> в. физическим</li> <li><input type="radio"/> г. векторным</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ТЕСТ № 5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5.1      | . С какой фазы следует начинать обучение гандболиста броску в опорном положении?                                                                                                                                                                                                                                     | с основной фазы броска — разгона мяча (обычно вначале осваивают разгон мяча «хлестом сверху»).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5.2      | К нарушениям антидопинговых правил относятся:                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Подмена или попытка подмены пробы</li> <li>+ Назначение или попытка назначения запрещенного вещества или метода</li> <li>+ Наличие у спортсмена или его персонала запрещенных веществ</li> <li>+ Профессиональное сотрудничество с тренером или врачом, отбывающим период дисквалификации</li> <li>+ Уклонение от прохождения допинг-контроля</li> <li>+ Применение запрещенных веществ и методов</li> <li>- Незнание антидопингового кодекса ВАДА</li> <li>- Нахождение спортсмена в отдаленных местах и местах, куда затруднен доступ инспекторам допинг-контроля</li> <li>- Предоставление информации о</li> </ul> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | местонахождении спортсменом через третьих лиц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5.3      | Незадолго до окончания первого тайма назначен 7-метровый бросок команды Белых. Игрок команды Белых №9 при выполнении 7-метрового броска попадает в перекладину, затем мяч отскакивает в спину вратарю, который находится около 3м перед своими воротами, и от него влетает в ворота. Сирена звучит, когда мяч летел от перекладины в спину вратаря. Правильное решение? | а) гол; б) повторить 7-метровый; с) перерыв, дополнительного решения нет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.4      | Раздел механики, в котором изучают движение тел под действием приложенных к ним сил                                                                                                                                                                                                                                                                                     | а. все перечисленные<br><input checked="" type="radio"/> б. динамика<br><input type="radio"/> с. статика<br><input type="radio"/> d. кинематика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ТЕСТ № 6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6.1      | С какой целью при обучении технике игры гандбол применяют подводящие упражнения?                                                                                                                                                                                                                                                                                        | для более точного выполнения отдельных элементов техники и прочного освоения необходимых движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6.2      | Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается                                                                                                                                                                                                                                                                                        | + За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия<br>- За 6 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия<br>- За 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия<br>- С церемонии открытия соревнований<br>- С момента старта соревнований в конкретной дисциплине |
| 6.3      | После окончания игры выполняется 7-метровый бросок. Судьи ждут результата броска. Какой из судей должен окончить игру?                                                                                                                                                                                                                                                  | а) судья, записанный в протоколе первым; б) один из судей; с) судья в поле; d) судья на линии ворот.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6.4      | К основным понятиям кинематики относятся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | а. траектория<br><input type="checkbox"/> б. сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> с. время<br><input type="checkbox"/> d. пространство                                                                                                                                                                                                        |
|     | ТЕСТ № 7                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.1 | . Какие упражнения применяют, как правило, в качестве подготовительных при обучении гандболистов броску в падении?                                                                                                              | : гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на батуте и т. п.).                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 | При обнаружении в пробе запрещенной субстанции, прежде чем выдвинуть обвинение в возможном нарушении антидопинговых правил, антидопинговая организация обязана сначала доказать, что спортсмен преднамеренно использовал допинг | + Нет<br>- Да                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.3 | . Когда матч считается начавшимся?                                                                                                                                                                                              | а) со свистком судьи, указанного в протоколе первым; б) когда мяч покидает руку игрока, выполняющего начальный бросок; в) когда секундомерист запускает секундомер или отсчёт времени на электронном табло; г) после свистка судьи в поле на начальный бросок.                                  |
| 7.4 | Многоуровневую теорию построения движений, разработал                                                                                                                                                                           | . П.Ф. Лесгафт<br><input type="radio"/> б. И.М. Сеченов<br><input type="radio"/> в. А.Ухтомский<br><input checked="" type="radio"/> г. Н.А. Бернштейн                                                                                                                                           |
|     | ТЕСТ № 8                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8.1 | С какой фазы начинают обучение технике броска мяча в падении?                                                                                                                                                                   | : с заключительной фазы — приземления.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.2 | Сколько пропущенных тестов и/или случаев невыполнения требований к предоставлению информации о местонахождении могут повлечь за собой дисквалификацию?                                                                          | + 3 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения<br>- 2 нарушения за 1 календарный год<br>- 4 нарушения за 1 календарный год<br>- 3 нарушения на 1 календарный год<br>- 4 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения<br>- 2 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения |
| 8.3 | Кто решает, какие ворота следует использовать в серии послематчевых 7-метровых бросков?                                                                                                                                         | а) команда, выигравшая жеребьёвку; б) команда, проигравшая жеребьёвку; в) судьи; г) судья, записанный в протоколе первым.                                                                                                                                                                       |
| 8.4 | В телосложении человека различают следующие морфологические особенности тела:                                                                                                                                                   | а. тотальные размеры<br><input type="checkbox"/> б. опорно-двигательные<br><input checked="" type="checkbox"/> в. пропорции<br><input type="checkbox"/> г. весоростовые                                                                                                                         |

**Учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки  
(НП, УТ, ССМ)**

| <b>Этап спор-<br/>тивной подго-<br/>товки</b> | <b>Темы по теоретической<br/>подготовке</b>                                                                        | <b>Объем вре-<br/>мени в год<br/>(мин).</b> | <b>Сроки<br/>прове-<br/>дения</b> | <b>Краткое содер-<br/>жание</b>                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап началь-<br/>ной подготов-<br/>ки</b>  | История возникновения гандбола и его развитие                                                                      | 100-100                                     | Сен-<br>тябрь                     | Зарождение и развитие гандбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр.                                                                                           |
|                                               | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 100-100                                     | октябрь                           | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли нравственных качеств и жизненных умений и навыков. |
|                                               | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 100-100                                     | ноябрь                            | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                          |
|                                               | Закаливание организма                                                                                              | 100-100                                     | декабрь                           | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.                                                                |

|  |                                                                                           |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                            | 100/100 | ноябрь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта             |         | май    | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Теоретические основы судейства. Правила мини-гандбола, пляжного и классического гандбола. |         | июнь   | Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спор- |

|                                                                                               |                                                                                |              |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |                                                                                |              |            | та.                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                               | Режим дня и питание обучающихся                                                | 100/100      | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                          |
|                                                                                               | Оборудование и спортивный инвентарь на занятиях и соревнованиях по виду спорта | 100/100      | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения</b> |                                                                                | 900/900      |            |                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                                                              | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств             | 100/100/100  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                                                               | Современное состояние гандбола и тенденции его развития                        | 100/100/120  | сентябрь   | Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства.                                                                 |
|                                                                                               | История возникновения олимпийского движения                                    | 100-/100/100 | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный                                                                                                                                            |

|  |                                                                                 |             |          |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                 |             |          | Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                          |
|  | Режим дня и питание обучающихся                                                 | 100/100/100 | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                    |
|  | Физиологические основы физической культуры                                      | -/60/100    | декабрь  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | 100/100/100 | январь   | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований                                                                                                                          |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 100/100/120 | май      | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                   |
|  | Психологическая подготовка                                                      | 100/100/120 | сентябрь | Характеристика психологической                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                  |                                                                                           |               |                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  |                                                                                           |               | апрель          | подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                              |
|                                                                                                                                  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | 100/100/100   | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                     |
|                                                                                                                                  | Правила пляжного и классического гандбола                                                 | 100/100/120   | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                        |
|                                                                                                                                  | Установка и разбор соревновательной деятельности                                          | 60/120/480    | сентябрь-август | Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. Целесообразные практические построения и игровые действия при игре против различных соперников. Анализ допущенных их устранения. |
| <b>Всего на тренировочном этапе до одного года обучения/второго и третьего годов обучения/четвертого и пятого годов обучения</b> |                                                                                           | 960/1080/1560 |                 |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>                                                                             | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного | 120           | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы                                                                                                                                                        |

|  |                                                                      |     |          |                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------|-----|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | спорта                                                               |     |          | в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                        |
|  | Современное состояние гандбола и тенденции его развития              | 240 | сентябрь | Результат международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства.                                                               |
|  | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/недотренированность | 240 | октябрь  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принцип спортивной подготовки.                                                                                                                         |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 120 | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
|  | Психологическая подготовка                                           | 240 | декабрь  | Характеристика психологической. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классифика-                                                      |

|  |                                                                      |     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |     |                     | ция средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 240 | январь              | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 240 | февраль-май         | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.                                                                                                                                            |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | 240 | в переходный период | Педагогические средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий;<br>- рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;<br>- организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: - аутогенная тре    |

|                             |                                                  |             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                  |             |                 | <p>нировка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психорегулирующие воздействия;</li> <li>- дыхательная гимнастика.</li> </ul> <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>- баня;</li> <li>- массаж;</li> <li>- витамины.</li> </ul> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p> |
|                             | Установка и разбор соревновательной деятельности | 1440        | сентябрь-август | <p>Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. Целеобразные тактические построения и игровые действия при игре против различных соперников. Анализ допущенных погрешностей и пути их устранения.</p>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Всего в год на этапе</b> |                                                  | <b>3120</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**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

Таблица № 1

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

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                      |                           |                           |                              |                                 |                                                                      |                                 |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                         | Единица<br>измере-<br>ния | Расчет-<br>ная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                                 |                                                                      |                                 |
|                                                                  |                                      |                           |                           | Этап начальной<br>подготовки |                                 | Учебно-тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной специ-<br>ализации) |                                 |
|                                                                  |                                      |                           |                           | количество                   | срок экс-<br>плуатации<br>(лет) | количество                                                           | срок<br>эксплуата-<br>ции (лет) |
| Для спортивной дисциплины «гандбол»                              |                                      |                           |                           |                              |                                 |                                                                      |                                 |
| 1.                                                               | Бандаж защитный<br>для вратаря       | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 1                                                                    | 1                               |
| 2.                                                               | Бандаж защитный<br>для плеча         | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 5                                                                    | 1                               |
| 3.                                                               | Бандаж защитный<br>для локтя         | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 2                                                                    | 1                               |
| 4.                                                               | Бандаж защитный<br>для колена        | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 2                                                                    | 1                               |
| 5.                                                               | Бандаж защитный<br>для спины         | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 1                                                                    | 1                               |
| 6.                                                               | Бандаж защитный<br>для голеностопа   | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 2                                                                    | 1                               |
| 7.                                                               | Брюки тренировоч-<br>ные для вратаря | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 1                                                                    | 1                               |
| 8.                                                               | Костюм ветроза-<br>щитный            | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 1                                                                    | 1                               |
| 9.                                                               | Костюм спортив-<br>ный (парадный)    | штук                      | на обу-<br>чающе-<br>гося | -                            | -                               | 1                                                                    | 1                               |
| 10.                                                              | Костюм спортив-<br>ный (тренировоч-  | штук                      | на обу-<br>чающе-         | -                            | -                               | 1                                                                    | 1                               |

|                                             |                                 |          |                 |   |   |   |   |
|---------------------------------------------|---------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|
|                                             | ный)                            |          | гося            |   |   |   |   |
| 11.                                         | Костюм спортивный (утепленный)  | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12.                                         | Кроссовки легкоатлетические     | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 13.                                         | Кроссовки для гандбола          | пар      | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 14.                                         | Наколенник защитный             | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 15.                                         | Налокотник защитный для вратаря | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 16.                                         | Сумка большая спортивная        | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 17.                                         | Рюкзак спортивный               | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 18.                                         | Толстовка для вратаря           | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 19.                                         | Футболка гандбольная            | штук     | на обучающегося | - | - | 4 | 1 |
| 20.                                         | Шапка                           | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 21.                                         | Шорты гандбольные тренировочные | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» |                                 |          |                 |   |   |   |   |
| 22.                                         | Бейсболка                       | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 23.                                         | Костюм спортивный               | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 24.                                         | Майка для пляжного гандбола     | штук     | на обучающегося | - | - | 4 | 1 |
| 25.                                         | Носки для пляжного гандбола     | пар      | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 26.                                         | Термобелье                      | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

|     |                              |      |                  |   |   |   |   |
|-----|------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|
|     |                              |      | гося             |   |   |   |   |
| 27. | Шорты для пляжно-го гандбола | штук | на обучающе-гося | - | - | 2 | 1 |