

Управление образования администрации муниципального образования
Выселковский район
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

Принято
на педагогическом совете
от 22 мая 2026 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ ст. Выселки
Н.Н. Дробышева



Дополнительная общеобразовательная программа

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
26.02. 2026 № 148*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
14.08. 2025 № 652*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет

Срок реализации программы- 4 года на период действия ФССП

Заместитель директора

А.В. Марухно

Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст. Выселки

Н.А. Евтухова,
А.В. Печенкин.

ст. Выселки,
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		Стр.
I.	Пояснительная записка. Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	2.2 Объем Программы	6
	2.2.1.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
	2.2.2. Объём соревновательной деятельности	9
	2.3. Годовой учебно-тренировочный план	11
	2.4. Календарный план воспитательной работы	12
	2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
	2.6. Планы инструкторской и судейской практики	18
	2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	22
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы	22
	3.2 Требования к участию в спортивных соревнованиях	23
	3.3 Оценка результатов освоения Программы	23
	3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта «гандбол»	33
	4.1. Программный материал для практических занятий	35
	4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки	55
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	59
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
	6.2 Иные условия реализации Программы	64
	6.3 Кадровые условия.	65
VII.	Перечень информационного обеспечения	66
	Приложения	

І.Пояснительная записка

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 652;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

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

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта **«гандбол»**, утвержденной приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 148;

- и другими нормативно-правовыми актами Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- на основании Устава МАУ ДО СШ станицы Выселки.

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«гандбол»** (далее—Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки муниципального образования Выселковский район (далее - Учреждение) на этапе начального обучения (НП) и учебно-тренировочном этапе обучения (УТЭ).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

Программа является основным документом Учреждения по осуществлению спортивной подготовки и предназначена для тренеров-преподавателей, реализующих Программу по виду спорта **«гандбол»**.

В Программе учтены специфические особенности и условия работы в Учреждении.

Цели Программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа является основным документом организации образовательного процесса в Учреждении, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «гандбол».

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Продолжительность этапа НП-3 года: этап НП-1, НП-2, НП-3.

Продолжительность этапа УТЭ -5 лет: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

Комплектование учебно-тренировочных групп в Учреждении осуществляется по этапам спортивной подготовки, с учетом:

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

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и соблюдения

правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в **таблице 1**.

Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта для участников спортивных соревнований.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	16	32
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ ст. Выселки 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 год в астрономических часах (60 минут).

Объём Программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице №2.

Таблица 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО СШ ст. Выселки.

Общий годовой учебно-тренировочный план представлен в **приложении № 1** к Программе.

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса является:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные мероприятия,
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочное занятие.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут проводиться Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3
Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных (мероприятий и обратно)	
		Этап НП	Этап ТЭ
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14

	России, кубкам России, первенствам России		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.2.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШ ст. Выселки, календарный план МО Выселковский район, календарный план Краснодарского края, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5- кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указано минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, и межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны подготовки.

Контрольную функцию выполняют соревнования организованные Учреждением (товарищеские игры, турниры, первенства)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (турниры, первенства Учреждения и МО).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (официальные соревнования различного уровня)

Таблица 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Иные виды (формы) обучения

К иным видам (формам) обучения относится – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план отделения «гандбол» представлен в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 5.

Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/н	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	26-40	22-41	20-40	20-39
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-28	14-33	16-36	16-35
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-6	2-10	4-12
4	Техническая подготовка (%)	32-46	30-49	26-46	24-43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-25	13-28	14-34	14-33
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-3	1-3	1-4	2-4

2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

четкое планирование воспитательной работы в группах;

прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного **спортсмена** в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности **спортсменов** и их проявления находятся в тесной связи с

коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №2** к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое

агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица № 6

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	Декабрь	Знания о вреде допинга для здоровья
	Проведение бесед с приглашением медицинских работников ГБУЗ ЦРБ Выселковского района	Февраль	Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	До 01.02.	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «История борьбы с допингом»	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияния применения допинга на организм спортсмена.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.»	Октябрь-декабрь	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Сентябрь	Ответственность родителей
	Участие в районных и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный анализ тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные задания, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Сентябрь-декабрь	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия по «гандболу».
	Практические занятия	Январь-август	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов,
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Сентябрь-декабрь	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «гандболу», умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	Январь-август	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	---------------	--

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

Для прохождения обучения по данной Программе допускаются желающие, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные

восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, нарастание, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в **таблице 8.**

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	Врачебно-педагогические	В течение года

подготовки	наблюдения	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

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 самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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.

Учреждение направляет обучающихся 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.

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля - наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно - тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке - собеседование или тестирование;

- по общей физической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся - победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренерского) совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ ст. Выселки.

3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол», таблицы 9-17.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	НП 1	
			мальчики	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10.5	10.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	не менее	
			5	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3

	(от уровня скамьи)			
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес т во раз.	не менее	
			21	18
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 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	НП 2	
			мальчики	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз.	не менее	
			26	23
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее	
			11	
2.2.	Бег с обеганием стоек	м	не менее	

	слева-справа		21
2.3.	Ведение мяча	м	не менее
			11

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	НП 3	
			мальчики	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.4	9.7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	не менее	
			12	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз.	не менее	
			29	26
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее	
			12	
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее	
			22	
2.3.	Ведение мяча	м	не менее	
			12	

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.2	9.4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4.7	5.2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20.5	23.5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

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

Таблица 13
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.8	6.0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.11
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.1	9.3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			143	133
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4.6	5.1
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20.4	23.4
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			17	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч.	количество раз	не менее	

	Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)		6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.7	5.9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.39	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.0	9.2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4.5	5.0
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта	с	не более	

	(2x6+2x9+20)		20.1	23.3
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			7	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.6	5.8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.38	6.09
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.9	9.1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			144	134
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4.4	4.9
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	не более	
			20.0	23.2
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			19	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			8	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.55	5.75
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.35	6.08
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.8	9.0

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4.3	4.8
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	не более	
			19.9	23.1
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			9	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 17

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки :

Группы начальной подготовки:

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа	Правильный ответ
1.	Как переводится слово Гандбол?	1.Мяч в руке 2.Ручной мяч 3.Мяч для руки.	2.
2.	Где зародилась спортивная игра Гандбол?	1.Англия. 2.Америка. 3.Дания.	3.
3.	Игра в гандбол проводится на прямоугольной площадке назовите размеры.	1.20x30. 2.20x40. 3.10x20.	2.
4.	Сколько человек играет в поле?	1.8. 2.7. 3.10.	2.

5.	Сколько шагов разрешается делать с мячом?	1.4. 2.сколько хочешь. 3.3.	3.
6.	Сколько штрафных минут дается удаленному игроку?	1.3мин. 2.1мин. 3.2мин.	3.
7.	До сколько очков играют в Гандбол?	1.До 15 очков. 2.по времени. 3.бесконечно.	2.
8.	Как называется когда человек занимается физической культурой профессионально и достигает высоких спортивных результатов?	1.физическое развитие. 2.физическое воспитание. 3.спорт. 4.физическая подготовка.	
9.	Что является главным условием для сохранения здоровья человека?	1.спортивный режим. 2.режим сна. 3.двигательный режим. 4.режим питания.	2.
10.	Что такое закаливание организма?	1.купание в холодной воде. 2.способность человека выдерживать холод. 3.постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. 4.способность человека выдерживать жару.	3.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»:

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа	Правильный ответ
1.	В каком году Гандбол был включен в олимпийские виды спорта?	1.1980год. 2.1982год. 3.1972год.	3.
2.	В каком году проводился первый Чемпионат СССР по гандболу?	1.1956год. 2.1972год. 3.1992год.	1.
3.	В чем состоит цель игры в гандбол?		Две команды противостоят друг другу пытаясь забить гол мячом в руке в ворота соперника, защищая свои ворота. Побеждает команда забившая большее количество мячей.
4.	Из сколько человек состоит гандбольная команда?	1.10-11чел. 2.12-13чел. 3.12-14чел.	3.
5.	Размер гандбольных ворот?	1.2х3. 2.3х4. 3.4х5.	1.
6.	Сколько времени разрешается удерживать мяч в руках?	1.5сек. 2.3сек. 3.2сек.	2.
7.	Что такое АУТ в гандболе?	1.зона ворот. 2.зона за пределами	2.

		игрового поля. 3.центр поля.	
8.	Что такое АМПЛУА?	1.разметка площадки. 2.позиционное определение игрока на площадке. 3.определение судейского состава.	2.
9.	Назовите по позициям и количеству игроков выходящих на площадку.		1.разыгрывающий(центральный) игрок 1чел. 2.линейный игрок 1чел. 3.вратарь 1чел. 4.крайний игрок 2чел. 5.полусредний игрок 2чел.
10.	С какой линии разыгрывается мяч в начале игры?	1.от ворот. 2.с боковой линии. 3.с центральной линии.	3.
11.	С какого вида процедур рекомендуется начинать закаливание организма?	1.купание. 2.обливание. 3.ванны. 4.обтирание.	4.
12.	От каких факторов зависит здоровье человека?	1.окружающей среды. 2.образа жизни человека. 3.режима дня. 4.все перечисленные.	4.
13.	Где можно измерить частоту сердечных сокращений в минуту?	1.на руке. 2.на животе. 3.на стопе. 4.на шее.	1.
14.	Перечислите 5 факторов которые негативно влияют на здоровый образ жизни и занятия спортом.		1.курение. 2.алкоголь. 3.наркотики. 4.фастфут 5.нарушение общего режима.

IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»

Рабочая программа - обязательный документ составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в следующие возрастные группы подготовки для достижения высшего спортивного мастерства.

Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо при организации подготовки соблюдать соотношение затрат и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку в гандболе.

Комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается за счет комплексных занятий.

Далее происходит дифференциация подготовленности обучающихся по игровому амплуа, тогда необходимо подбирать и использовать специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства, именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

Соразмерность развития основных физических качеств.

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом других качеств. Поэтому соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна именно для достижения успеха.

Для этого тренеру-преподавателю необходимы знание возрастных особенностей развития обучающихся и модели гандболиста высокой квалификации.

Учебный материал по гандболу состоит из теоретической и практической подготовки.

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Практическая подготовка включает общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), техническую подготовку.

Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки.

Таблица 18

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Таблица 19

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

Ловля мяча двумя руками при активной сопротивлении		+	+	+	+			
Ловля мяча, летящего с большой скоростью				+	+			
Ловля одной рукой без захвата				+	+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами						+	+	+
Ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении					+	+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+							
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+	+					
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+	+				
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+	+				
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+	+				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+	+				
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+	+				
Передача по прямой траектории	+	+	+					
Передача по навесной траектории		+	+	+				
Передача мяча после ловли с полупрыжка					+	+		
Передача толчком одной руки				+	+			
Передача кистевая за спиной					+	+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху					+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом				+	+	+		
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+	+			
Ведение мяча одноударное на месте	+							
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+	+					
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+	+			
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+	+				
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки					+	+	+	+

на другую за спиной								
Ведение с обводкой нескольких активных защитников					+	+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+	+			
Бросок хлёстом сверху с места	+	+	+					
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+	+				
Бросок с нисходящей траекторией				+	+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча						+	+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+	+				
Бросок со скользящим отскоком				+	+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением						+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)					+	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге				+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге						+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо				+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево				+	+	+	+	+
Бросок хлёстом сбоку с места		+	+	+				
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*					+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами				+	+	+	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории				+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо					+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)					+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном							+	+

туловища влево (за спину)								
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)						+	+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону							+	+
Бросок в падении с приземлением на руки				+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+	+				
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги					+	+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо							+	+
Бросок в падении, отталкиваясь влево						+	+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки					+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении				+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении				+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног					+	+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа				+	+	+	+	+

Техника защиты для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Таблица 20

Приемы игры	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника	+	+	+	+				
Перемещение приставным шагом боком	+	+	+	+				
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+	+				
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+	+	+
Выбивание при ведении в		+	+	+	+	+	+	+

параллельном движении								
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения						+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	+				
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим				+	+	+		
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем				+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении					+	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке						+	+	+

Техника вратаря для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Таблица 21

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

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

Техника нападения для 5-ого года тренировочного этапа:

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

Для игроков второй линии нападения:

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

Для игроков первой линии нападения (крайних):

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления

движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз -назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных):

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

Техника защиты для 5-ого года тренировочного этапа:

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

Техника вратаря для 5-ого года тренировочного этапа:

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

Тактическая подготовка
Тактика нападения для этапа начальной подготовки и
тренировочного этапа:

Таблица 22

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

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

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

Тактика защиты для этапа начальной подготовки и лет тренировочного этапа:

Таблица 23

Приемы игры	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные действия</i>								

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

Защита в большинстве		+	+	+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+	+					
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением				+	+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+	+				

**Тактика вратаря для этапа начальной подготовки и лет
тренировочного этапа:**

Таблица 24

Приемы игры	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)				+	+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+	+				
Задержание мяча со скользящего отскока				+	+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории						+	+	+
Финты стойкой				+	+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах					+	+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря						+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске					+	+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях						+	+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+	+	+

Тактика нападения для 5-ого года тренировочного этапа:

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика защиты для 5-ого года тренировочного этапа:

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика вратаря для 5-ого года тренировочного этапа:

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

Командные действия

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса:

подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и

перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета

(сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду. - Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- Применять упражнения на расслабление и массаж.

- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий

при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Тренировочные средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
- Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Психологическая подготовка

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

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

интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Учебно-тематический план по виду спорта «гандбол» представлен в таблице 25 на весь период обучения с указанием тематики.

Таблица № 25. Учебно-тематический план по виду спорта «гандбол»

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		

История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. . Ф.К. как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на ТЭ до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Ф.К и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	» 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615);

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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).

Все тренеры-преподаватели один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие игровой площадки для пляжного гандбола для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 26.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
2.	Батут - отражатель мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
3.	Ворота гандбольные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
5.	Конус разметочный	штук	на место проведения учебно-	20

			тренировочных занятий	
6.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	на место проведения учебно- тренировочных занятий	8
7.	Мяч гандбольный	штук	на тренера- преподавателя	16
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	на место проведения учебно- тренировочных занятий	16
9.	Мяч футбольный	штук	на тренера- преподавателя	1
10.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	на тренера- преподавателя	1
11.	Свисток	штук	на тренера- преподавателя	1
12.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
13.	Сетка для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
14.	Сетка-гаситель для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
15.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера- преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на место проведения учебно- тренировочных занятий	16
17.	Стойка для дриблинга	штук	на место проведения учебно- тренировочных занятий	12
18.	Тренерская тактическая доска для гандбола	штук	на тренера- преподавателя	1
19.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно- тренировочных занятий	16
20.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно- тренировочных занятий	16
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренера- преподавателя	16

Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»				
22.	Мяч для пляжного гандбола	штук	на тренера-преподавателя	8

Таблица 27.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 28.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»							
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1
2.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Кроссовки для	пар	на	-	-	1	2

	гандбола		обучающегося				
6.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	2	1
7.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Шорты гандбольные игровые	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»							
9.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1
12.	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.2. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

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

Самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки при необходимости осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.3. Кадровые условия

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 29.

Таблица 29

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий Программу)		1
	Заместитель директора по эксплуатации спортсооружений		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по гандболу	НП, УТЭ	2
Иные специалисты	Обслуживающий персонал		2

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

7. Перечень информационного обеспечения **Информационно-методическое обеспечение**

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

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

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

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

5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
7. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.
8. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва: Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 9785-9718-0670-7.
9. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2010.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. 320 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679.
12. Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
13. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991.
14. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 460, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4.
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-76959142-6.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org.
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru.
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org.
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru.
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru.

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

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		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 (мин.-макс./человек)							
		16-32		16-32		12-24		12-24	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	75-94	26-40	82-116	22-41	114-146	20-40	160-205	20-39
2.	Специальная физическая подготовка	40-50	14-28	50-68	14-33	102-152	16-36	140-173	16-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	18-19	1-6	46-52	2-10	80-92	4-12

4.	Техническая подготовка	80-103	32-46	97-126	30-49	138-203	26-46	182-243	24-43
5.	Тактическая подготовка	17-25	13-25	25-44	13-28	52-88	14-34	72-80	14-33
6.	Теоретическая подготовка	10-15	13-25	15-16	13-28	16-20	14-34	22-40	14-33
7.	Психологическая подготовка	8-15	13-25	15-16	13-28	16-22	14-34	22-33	14-33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-6	1-3	6-6	1-3	10-10	1-4	14-15	2-4
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	8-8	1-3	11-18	1-4
10.	Судейская практика	0	0	0	0	8-8	1-3	11-19	1-4
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-2	1-3	2-2	1-3	5-6	1-4	7-8	2-4
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-3	2-3	1-3	5-13	1-4	7-10	2-4
13.	Общее количество часов в год	234-312		312-416		520-728		728-936	

Приложение №2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	ФИО тренера- преподавател я	Отметка о выполне нии
1.	Профориентационная деятельность				
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного	сентябрь - август		

		отношения к решениям спортивных судей.			
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	сентябрь - август		
2.3. Здоровьебережение					
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Всемирный день борьбы с табакокурением, проведение спортивных мероприятий	31 мая		

		Спортивные мероприятия, посвященные Дню здоровья и спорта	апрель		
		Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню борьбы с наркоманией	26 июня		
		Проведение инструктажей по технике безопасности.	ежемесячно		
		Участие в мероприятиях по антидопингу в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	по отдельному плану		
2.2.	Режим питания и отдыха	1.Проведение бесед : «Режим юного спортсмена», просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом.	сентябрь , декабрь март, май		

		Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).			
3.Патриотическое воспитание обучающихся					
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУ ДО СШ станицы Выселки, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, посвященные : - памяти жертв Беслана,	Сентябрь		
		- День солидарности в борьбе с	Сентябрь		

	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)	терроризмом, - «Дню начала блокады Ленинграда», -«Дню образования Краснодарского края», - годовщине трагедии на Чернобыльской АЭС, -Победе в Великой Отечественной войне			
		-«Дню тренера»	Октябрь		
		-«Дню Неизвестного Солдата», -«Дню Героев Отечества»,	Декабрь		
		- «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане», -Дню защитника Отечества	Февраль		
4.Развитие творческого мышления					
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	Сентябрь - август		

	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.				
5.Трудовое воспитание						
5.1.	Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых администрацией спортивной школы)	Участие: - в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их; - в экологических акциях	Октябрь, март			
6.Работа с родителями						
6.1.	Активное привлечение родителей к участию организационного и воспитательного процесса спортивной школы	Родительские собрания по решению внутригрупповых вопросов: 1. Требования к учебно-тренировочному процессу. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, 2. Адаптация к спортивному режиму	Сентябрь			

		жизни, 3. Страхование детей от несчастных случаев, 4. О способностях к избранному виду спорта. 5. Антитеррористическая безопасность в образовательной организации. Пропускной режим и правила поведения. Ст. 207 УК РФ ст. 207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма». 6. Выбор делегатов в родительский комитет на новый учебный год, 7. Ознакомление родителей с нормативно-правовыми документами для обучающихся школы, 8. Расписание занятий на новый учебный год, 9. Ознакомление с правилами для обучающихся Спортивной школы, 10. Работа с АИС навигатор, 11. Профилактика правонарушений среди подростков, 12. «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»			
--	--	---	--	--	--

		1.Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых. 2. О мерах по обеспечению безопасности в период зимних каникул, а также выходных и праздничных дней. 3. Ознакомление с маршрутом следования обучающихся на тренировочное занятие и обратно домой, соблюдение правил дорожного движения. 4. Соблюдение закона КК № 1539, Порядок присвоения спортивных разрядов	Декабрь		
		1.Перевод обучающихся на следующий этап обучения, 2. Итоги учебной деятельности обучающихся, 3. Обеспечение безопасности детей, правила поведения на автомагистрали, железной дороге, правила поведения на водных объектах, правила пожарной безопасности, правила личной безопасности, телефоны вызова	Май		

		экстренных служб в период летних каникул. 4. Организация работы лагеря дневного пребывания «Чемпион» на базе МАУ ДО СШ станицы Выселки.			
		Общешкольная родительская конференция	Май		
7.Профилактическая работа					
7.1.	Практическая и теоретическая подготовка поведения при опасных ситуациях	1.Инструктажи по технике безопасности	ежемесячно		
		2. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	сентябрь		
		3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь		
		4. Беседа «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	ноябрь		
		5.Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь		
		6.Беседа по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	январь		
		7.Беседа по «По правилам безопасного поведения на водоемах в	февраль		

		зимнее время»			
		8.Беседа «Вредные привычки», посвященная Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	март		
		9.Беседа по «Правилам поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение и др.)»	апрель		
		10.Беседа по технике безопасности на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.	май		