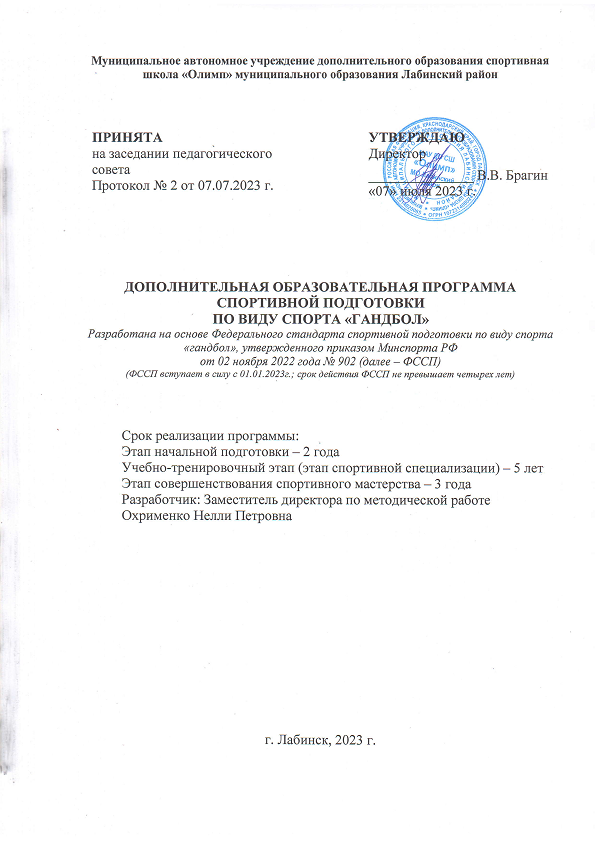
**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения …….…………………………………………….… | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» ……………….... | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки ………………… | 4 |
| 2.2. | Объем программы ……………………………………………………. | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………………………………………………………… | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ….………… | 8 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………… | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ………………………………… | 15 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………… | 21 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………… | 23 |
| III. | Система контроля………………………………………………………. | 27 |
| 3.1. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки …………. | 29 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «гандбол» (дисциплина «гандбол») ……………………………………………………………… | 38 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки ……………………………… | 38 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа по виду спорта «гандбол» ……….….. | 45 |
| 4.3. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» ………………………………………………………………. | 57 |
| 4.4. | Учебно-тематический план теоретических занятий ………………… | 66 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам …………………………………………….. | 70 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………………………………………….. | 71 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы ………. | 71 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы ………………………….. | 73 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы …. | 75 |
| 6.4. | Рекомендуемая литература ……………………………………………. | 76 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЯ: |  |
|  | Приложение 1 ………………………………………………………….. | 79 |
|  | Приложение 2 ………………………………………………………….. | 82 |
|  | Приложение 3 ………………………………………………………….. | 84 |
|  | Приложение 4 ………………………………………………………….. | 87 |

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 г. № 902 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Программа адресована детям и подросткам от 8 лет и старше.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3 (с учетом изменений);
* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);
* Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;
* Примерная дополнительная образовательная программа спортивной, подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденная приказом Минспорта России от 6 декабря 2022 г. № 1146;
* Устав организации.

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

**(дисциплина «гандбол»)**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку повиду спорта «гандбол», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Минимальный возраст лиц, для зачисления в группы спортивной подготовки (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 16-32 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12-24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 15 | 5\* |

*\* Минимальное количество человек в группе*

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 4.3 приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634):

* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

**2.2. Объем Программы** спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» рассчитан на 10 лет и представлен в таблице 2. Ежегодная нагрузка составляет 52 недели.

Таблица 2

**Объем Программы спортивной подготовки**

**по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года  (1 год) | Свыше года  (2, 3 годы) | До трех лет  (1-3 годы) | Свыше трех лет  (4 год) | Без ограничений |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 10 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 |

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

*Учебно-тренировочные занятия* по гандболу проводятся в групповой, индивидуально-групповой или смешанной форме обучения.

Спортивная подготовка по виду спорта «гандбол» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения большей частью направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

*Учебно-тренировочные мероприятия* по виду спорта «гандбол» включают: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия по гандболу**

| **№ п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |  |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | - |

*Спортивные соревнования* по гандболу проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»; при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

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

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

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Целью участия в **основных соревнованиях** является достижение победы или завоевание возможно высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Отборочные и основные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» рассчитывается на 52 недели в год.

Объем самостоятельной подготовки составляет 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 5).

Таблица5

**Годовой учебно-тренировочный план**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
| 16 | | 12 | | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 75 | 87 | 104 | 184 | 190 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 33 | 59 | 92 | 155 | 216 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 14 | 36 | 58 | 120 |
| 4. | Техническая подготовка | 74 | 96 | 146 | 216 | 204 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 46 | 48 | 104 | 151 | 228 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 16 | 34 | 36 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 8 | 22 | 34 | 46 |
| **Общее количество часов в год** | | **234** | **312** | **520** | **832** | **1040** |

**2.5. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»** представлен в таблице 6.

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта**

**«гандбол»**

| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; * воспитание толерантности и беспристрастности в отношении участников соревнований. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | 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; * развитие наблюдательности в части оценки ошибок в технике выполнения двигательных действий. | В течение года |
| 1.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по ознакомлению с работой тренеров  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, посещение тренировочных занятий и встреч, мастер-классов с выдающимися тренерами-преподавателями и спортсменами, просмотр художественных и документальных фильмов о тренерской деятельности:   * формирование уважительного отношения к работе тренера-преподавателя; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; * формирование навыка проведения утренней гигиенической гимнастики в рамках «Дня здоровья». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | 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); * формирование привычки «правильного питания», составления сбалансированного рациона. | В течение года |
| 2.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации самостоятельной работы и восстановительных мероприятий обучающихся *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Режимы труда и отдыха. Восстановительные мероприятия и средства. Самоконтроль и самооценка:   * формирование знаний и навыков рациональной организации режима труда (спортивной подготовки, включая самостоятельную работу) и отдыха в режиме дня обучающихся; * знаний о средствах восстановления, применяемых в процессе спортивной подготовки; * знаний и навыков по организации самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и вне тренировочного процесса; * профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; * привитие навыка самоконтроля за состоянием здоровья обучающихся, обучение ведению дневника самоконтроля. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации сдачи нормативов ГТО обучающимися  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, практические занятия, направленные на:   * повышение уровня физической подготовленности обучающихся; * формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; * повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе использованием современных информационных технологий. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; * формирование здорового стиля жизни. | В течение года |
| 4.2. | Мероприятия по развитию креативности в спорте *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Игры, мини-соревнования, направленные на:   * развитие креативности обучающихся (самостоятельности в принятии решений (технических и тактических), инициативности, вариативности технико-тактических действий. | В течение года |
| 5. | Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми | | |
| 5.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих формированию отношений с окружающими людьми)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование:   * толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; * способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; * мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; * выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); * компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; * развитие культуры межнационального общения; * развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности. | В течение года |

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

* научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
* формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
* быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
* грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
* как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

План мероприятий, направленный на предотвращение применения допинга в системе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», представлен в таблице 7.

Таблица 7

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Ответственные за проведение мероприятия** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-3 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Семинар для обучающихся «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают» | Сентябрь  1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Практическое занятие для обучающихся «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением» | Январь 1-го года обучения | Тренеры-преподаватели |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по гандболу в качестве зрителей | В течение года | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Лекция для обучающихся «Соревнования в гандболе. Как они проходят» | Сентябрь 2-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция для обучающихся «Ответственность за нарушение правил в гандболе», беседа-обсуждение | Декабрь 3-го года обучения |
| Семинар для тренеров-преподавателей «Запрещенный список препаратов в спорте» | Декабрь 3-го года обучения | Инструкторы-методисты | Научить тренеров-преподавателей проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по гандболу в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-5 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Лекция «Допинг: сущность и происхождение» | Сентябрь 1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта» | Декабрь 1-го года обучения |
| Просмотр обучающимися кинофильма о допинге в спорте | Февраль 1-го года обучения |
| Семинар для обучающихся «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение | Апрель 1-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по гандболу в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Лекция для обучающихся «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс» | Сентябрь 2-го года обучения | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Семинар для обучающихся «Допинг-контроль», обсуждение | Декабрь 2-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по гандболу в качестве зрителей | В течение года (3, 4, 5 год) | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся | В течение года (декабрь, май) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале. |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица 8

**Планы инструкторской и судейской практики в гандболе**

| **Виды мероприятий инструкторской и судейской практик** | **Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | | **Учебно-тренировочный**  **этап**  **(этап спортивной специализации УТ)** | | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **1. Инструкторская практика:** | | | | | |
| * знание терминологии, основных команд; | - | - | + | + | + |
| * построение группы, подача основных команд на месте и в движении; | - | - | + | + | + |
| * проведение разминки в группе; | - | - | + | + | + |
| * составление плана занятия; | - | - | - | + | + |
| * определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся; | - | - | + | + | + |
| * проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. | - | - | - | + | + |
| **2. Судейская практика:** | | | | | |
| * участие в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем (в качестве помощника); | - | - | + | + | + |
| * самостоятельное судейство тренировочных игр; | - | - | - | + | + |
| * ведение протокола игры. | - | - | - | + | + |
| **Общее количество часов в год:** | **-** | **-** | **16** | **34** | **36** |

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** **по** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Для прохождения спортивной подготовки МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Ответственные специалисты МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

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

К **медицинскому сопровождению** учебно-тренировочного процесса по виду спорта «гандбол» относятся:

* ежегодные профилактические медицинские осмотры или диспансеризация, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся, с определением группы здоровья;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К **медико-биологическому сопровождению** учебно-тренировочного процесса виду спорта «гандбол» относятся:

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

Так же, медико-биологические средства, применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, включают:

* организацию и обеспечение оптимального режима работы и отдыха;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район применяется комплекс **восстановительных средств**, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические (приложение 3).

*Педагогические средства* содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена. К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор, и вариативность сочетания которых учитывается тренерско-преподавательским составом МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район в структуре программ учебно-тренировочных занятий. Их применяют индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого учащегося. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

*Психологические средства,* применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

* аутогенные тренировки и ее различные варианты;
* проведение специальных дыхательных упражнений;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район представлены в Таблице 9.

Таблица 9

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»**

| **Вид мероприятия** | **Этап**  **спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Периодичность**  **проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Медицинские мероприятия** | *НП* | Первичное медицинское обследование | *1 раз в год* |
| *УТП, ЭССМ* | Углубленные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| *УТП*  *НП (при необходимости)* | Дополнительные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| **Медико-биологические мероприятия** | *НП, УТП, ЭССМ* | * наблюдения в процессе тренировочных занятий; * санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; * контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха * допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. | *В течение года* |
| **Восстанови-тельные мероприятия** | *Этапы*  *НП, УТП, ЭССМ* | 1) Педагогические средства восстановления:   * рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; * правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; * введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; * выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; * оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; * полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; * использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); * повышение эмоционального фона тренировочных занятий; * эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; * соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;   2) Медико-биологические средства восстановления:   * + витаминизация,   + физиотерапия,   + гидротерапия,   + все виды массажа,   + русская парная баня или сауна (при отсутствии противопоказаний).   3) Психологические средства восстановления:   * аутогенные тренировки и ее различные варианты; * проведение специальных дыхательных упражнений; * видео- и аудиопсихическое воздействие; * создание в коллективе благоприятного психологического климата; * учет совместимости спортсменов; * индивидуальные и групповые беседы. | *В течение года* |

**III. Система контроля**

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» 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;
* 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.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

***Промежуточная аттестация*** обучающихся проводится в течении года и в конце учебно-тренировочного года (этапа). Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов.

***Итоговая аттестация*** проводится по завершению всего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. При приеме контрольных нормативов используется зачетная и бальная системы оценки результатов тестирования.

**3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:**

Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся проходят тестирование по физической подготовке в конце каждого тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. Требования к нормативам установлены ФССП. Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровню подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по виду спорта, представлены в таблицах 10-12.

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| ПО | 105 | 130 | 120 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 21 | 18 | 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег спиной вперед | м | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 2.2. | Бег с обеганием стоек слева-справа | м | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 2.3. | Ведение мяча | м | не менее | | | |
| 10 | | | |

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе   
(этапе спортивной специализации)**

**по виду спорта «гандбол»**

| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | | | | **УТЭ-2** | | | | **УТЭ-3** | | | | **УТЭ-4** | | | | **УТЭ-5** | | |
| **М** | | **Д** | | **М** | | **Д** | | **юноши** | | **девушки** | | **юноши** | | **девушки** | | **юноши** | | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,0 | | 6,2 | | 5,8 | | 6,0 | | 5,5 | | 5,8 | | 5,3 | | 5,6 | | 5,0 | | 5,3 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.50 | | 6.20 | | 5.40 | | 6.10 | | 5.35 | | 6.00 | | 5.30 | | 5.90 | | 5.25 | | 5.80 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | 7 | | 18 | | 11 | | 23 | | 12 | | 25 | | 13 | | 25 | | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| +4 | | +5 | | +5 | | +6 | | +6 | | +7 | | +7 | | +8 | | +8 | | +10 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,3 | 9,5 | | 9,1 | | 9,3 | | 9,1 | | 9,3 | | 9,0 | | 9,2 | | 8,8 | | 9,0 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | 130 | | 150 | | 140 | | 150 | | 140 | | 160 | | 150 | | 170 | | 160 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,7 | | 5,2 | | 4,6 | | 5,1 | | 4,6 | | 5,1 | | 4,5 | | 5,0 | | 4,4 | | 4,9 |
| 2.2. | Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20) | с | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,5 | | 23,5 | | 20,3 | | 23,3 | | 20,3 | | 23,3 | | 20,0 | | 23,0 | | 19,8 | | 22,8 |
| 2.3. | Передача мяча в парах на расстоянии  4 м за 30 с | Кол-во раз | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | 17 | | | | 17 | | | | 18 | | | | 18 | | |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) |  | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 7 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | Не устанавливается | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | | | | **ЭССМ-2** | | | | **ЭССМ-3** | | |
| **юноши/**  **мужчины** | | **девушки/**  **женщины** | | **юноши/**  **мужчины** | | **девушки/**  **женщины** | | **юноши/**  **мужчины** | | **девушки/**  **женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | | | | | | |
| 4,4 | | 4,8 | | 4,4 | | 4,8 | | 4,4 | | 4,8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | | | | | | | | |
| 8.10 | | 10.00 | | 8.10 | | 10.00 | | 8.0 | | 9.90 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 36 | | 15 | | 36 | | 15 | | 38 | | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | | |
| +11 | | +15 | | +12 | | +15 | | +12 | | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | | | | | | |
| 7,2 | 8,0 | | 7,2 | | 8,0 | | 7,0 | | 8,0 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | | |
| 215 | 180 | | 217 | | 181 | | 217 | | 181 | |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 49 | 43 | | 49 | | 43 | | 49 | | 43 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более | | | | | | | | | | |
| 5,0 | | 5,3 | | 5,0 | | 5,3 | | 5,0 | | 5,3 |
| 2.2. | Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40) | с | не более | | | | | | | | | | |
| 30,5 | | 33,0 | | 29,9 | | 32,8 | | 29,5 | | 32,5 |
| 2.3. | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 20 | | 17 | | 22 | | 18 | | 22 | | 18 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | 6 | | | | 6 | | |
| 2.5. | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 3 | | | 3 | | | | 3 | | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | |

**Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 13.

Таблица 13

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

| № | **Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки** (все периоды) |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | |
|  | Правила техники безопасности на занятиях по гандболу |
|  | История возникновения гандбола и его развитие |
|  | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической |
|  | Закаливание организма |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики гандбола |
|  | Правила вида спорта «гандбола» |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь в гандболе |
| **Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТЭ)** | |
|  | Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств |
|  | История возникновения олимпийского движения |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Физиологические основы физической культуры и спорта |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки в гандболе. Основы техники гандбола |
|  | Психологическая подготовка в гандболе |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в гандболе |
|  | Правила вида спорта «гандбол» |
|  | Теоретические основы судейства в гандболе |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)** | |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Психологическая подготовка |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |

**Критерии оценки спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

Критериями оценки на *этапе начальной* *подготовки* являются:

* стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
* динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
* уровень освоения основ технической подготовки в гандболе, навыков гигиены и самоконтроля;
* уровень мотивации ребенка к продолжению занятий гандболом;
* учет процента травмированности группы.

Критериями оценки на *учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) подготовки являются:

* состояние здоровья, уровень физического развития;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
* освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по гандболу;
* освоение теоретического раздела программ.

Критериями оценки на *этапе совершенствования спортивного мастерства* являются:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* количество спортсменов, повысивших разряд;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
* численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**Методические указания по организации тестирования**

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» необходимо соблюдать следующие правила:

* информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
* ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
* сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
* обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
* ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение спортсмену или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
* обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Методические указания по выполнению контрольных нормативов**

**Бег 30 метров**

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

— участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

— участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

— старт участника раньше команды «Марш!».

**Бег 1 000, 2000 метров**

Бег на 1000 метров выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» обучающиеся начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* нарушение требований к исходному положению;
* нарушение техники выполнения испытания;
* нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
* превышение допустимого угла разведения локтей;
* разновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Челночный бег 3х10 м; 2x6+2x9+20**

Челночный бег выполняется с высокого старта.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

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

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

Практические занятия по виду спорта «гандбол»различаются по *цели* (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика по виду спорта «гандбол», закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий по виду спорта «гандбол».

*Контрольные занятия* проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

*Соревновательные занятия* в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач учебно-тренировочного занятия (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки по виду спорта «гандбол»**

На этапе **начальной подготовки** решаются следующие задачи:

* укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
* освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных 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 движения 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».

*Упражнения на развитие 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 или более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

*Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.* Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов. Работа на балансировочной платформе.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой. Бип-тест.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: гандбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Специальная физическая подготовка** на этапе начальной подготовки направлена развитие:

* быстроты движения и прыгучести;
* качеств, необходимых при выполнении броска;
* игровой ловкости;
* специальной выносливости;
* качеств, необходимых при броске.

Упражнения специальной физической подготовки:

* ускорения, рывки па 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).

Таблица 14

**Техническая подготовка на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта «гандбол»**

| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | |
| --- | --- | --- |
| **1-й год** | **2-й год** |
| **Техника нападения** | | |
| Стойка нападающего | + | + |
| Бег с изменением направления | + |  |
| Бег с изменением скорости | + | + |
| Бег спиной вперёд | + | + |
| Смена бега (спиной-лицом) | + | + |
| Бег челночный | + | + |
| Бег зигзагом |  | + |
| Бег с подскоками |  | + |
| Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах | + | + |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + |  |
| Ловля двумя руками в прыжке | + | + |
| Ловля мяча справа и слева |  | + |
| Ловля с недолётом и перелётом мяча |  | + |
| Ловля мячей высоких и низких | + | + |
| Ловля катящего мяча | + | + |
| Ловля с отскока от площадки |  | + |
| Ловля мяча в движении шагом | + | + |
| Ловля мяча в движении бегом | + | + |
| Ловля мяча, летящего навстречу | + | + |
| Ловля мяча двумя руками при активном  сопротивлении |  | + |
| Передача толчком двумя руками с места | + |  |
| Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места | + | + |
| Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением | + | + |
| Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением |  | + |
| Передача мяча с разбега обычными шагами | + | + |
| Передача мяча со скрестным шагом в разбеге | + | + |
| Передача мяча при движении партнёров в одном направлении | + | + |
| Передача по прямой траектории | + | + |
| Передача по навесной траектории |  | + |
| Передача мяча 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 подбрасыванием |  | + |
| Бросок хлёстом сверху с места | + | + |
| Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | + | + |
| Бросок с отражённым отскоком | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд) | + | + |
| 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 падении с приземлением на ногу и руки |  | + |
| Штрафной бросок в двух опорном положении | + | + |
| **Техника защиты** | | |
| Стойка защитника | + | + |
| Перемещение приставным шагом боком | + | + |
| Перемещение вперед-назад в стойке защитника | + | + |
| Выбивание при одноударном ведении на месте | + | + |
| Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом |  | + |
| Выбивание при ведении в параллельном движении |  | + |
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте | + | + |
| Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке |  | + |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | + | + |
| Блокирование игрока без мяча | + | + |
| Блокирование игрока с мячом |  | + |
| **Техника вратаря** | | |
| Стойка вратаря | + | + |
| Передвижение в воротах |  | + |
| Задержание двумя руками на месте | + | + |
| Задержание одной рукой сверху на месте | + | + |
| Задержание одной рукой сверху в прыжке |  | + |
| Задержание одной рукой сбоку без замаха | + | + |
| Задержание одной рукой сбоку с замахом |  |  |
| Задержание одной рукой снизу | + | + |
| Задержание ногой в выпаде |  | + |
| Задержание мяча двумя ногами смыканием ног |  | + |
| Задержание мяча одной ногой махом |  | + |
| Отбивание мяча в площадку двумя руками |  | + |
| Ловля мяча с отскока от площадки | + | + |
| Техника полевого вратаря | + | + |

Таблица 15

**Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта «гандбол»**

| **Приемы игры** | | **Начальная подготовка** | |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-й** | **2-й** |
| **Атакующие действия** | | | |
| *Индивидуальные действия* | | | |
| Уход от защитника | | + | + |
| Открытый уход для стягивания защитников | |  | + |
| 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 | |  |  |
| 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 броском - выполнить уход | |  | + |
| Выбор места для взаимодействия | | + | + |
| Уход скрытый от защитника | |  | + |
| Уход скрытый и выбор места для взаимодействия | |  | + |
| Действия двух нападающих против одного защитника | | + | + |
| Действия трёх нападающих против двух защитников | | + | + |
| Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников | |  | + |
| Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников | |  | + |
| Параллельное взаимодействие двоих «на | |  | + |
| Скрестное внутреннее действие | |  | + |
| Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков | |  | + |
| Заслон внешний для ухода партнёра и его броска | |  | + |
| Заслон с уходом линейного игрока | |  | + |
| Взаимодействие при введении из-за боковой линии | |  | + |
| Взаимодействия при свободном броске | |  | + |
| *Командные действия* | | | |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии | |  | + |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии | | + | + |
| Отрыв | | + | + |
| **Тактика защиты** | | | |
| *Индивидные действия* | | | |
| Опека игрока без мяча неплотная | | + | + |
| Опека игрока без мяча плотная | |  | + |
| Опека игрока с мячом неплотная | |  | + |
| Опека нападающего далеко от ворот | | + | + |
| Опека в зоне ближних бросков |  |  | + |
| Подстраховка партнёра при личной опеке | | + | + |
| Подстраховка при зонной защите | |  | + |
| Переключение передачей игрока | |  | + |
| Переключение на опеку другого сменой подопечных | | + | + |
| Противодействие заслону: отступание и т.д. | |  | + |
| *Командные действия* | | | |
| Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом | | + | + |
| Зонная защита 6:0 с выходом | |  | + |
| Смешанная защита 5+1 | | + | + |
| Защита в меньшинстве | |  | + |
| Защита в большинстве | |  | + |
| Личная защита в зоне ближних бросков без переключения | | + | + |
| Личная защита по всему полю | | + | + |
| **Тактика вратаря** | | | |
| Выбор позиции в воротах | | + | + |
| Выбор позиции в поле | |  | + |
| Задержание мяча с отражённого отскока | | + | + |
| Взаимодействие с нападением при контратаке | |  | + |
| Тактика полевого игрока | |  | + |

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа по виду спорта «гандбол»**

На **учебно-тренировочном этапе** решаются следующие задачи:

* дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
* развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гандбол»;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;
* знание антидопинговых правил.

**Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных 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 движения 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».

*Упражнения на развитие 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 или более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

*Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.* Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов. Работа на балансировочной платформе.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой. Бип-тест.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: гандбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой нога.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды.

Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).

Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

Таблица 16

**Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «гандбол»**

| **Приемы игры** | **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** |
| **Техника нападения** | | | | |
| Стойка нападающего | + |  |  |  |
| Бег с изменением направления | + |  |  |  |
| Бег с изменением скорости | + |  |  |  |
| Смена бега (спиной-лицом) | + |  |  |  |
| Бег челночный | + |  |  |  |
| Бег зигзагом | + |  |  |  |
| Бег с подскоками | + |  |  |  |
| Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах | + |  |  |  |
| Падение на руки с переходом на грудь |  | + | + | + |
| Падение на бедро с перекатом на спину |  | + | + | + |
| 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 бегом | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении | + | + |  |  |
| Ловля мяча, летящего с большой скоростью | + | + |  |  |
| Ловля одной рукой без захвата | + | + | + | + |
| Ловля одной рукой захватом пальцами |  |  | + | + |
| Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении |  | + | + | + |
| Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением | + |  |  |  |
| Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением | + |  |  |  |
| Передача мяча с разбега обычными шагами | + |  |  |  |
| Передача мяча со скрестным шагом в разбеге | + |  |  |  |
| Передача мяча при движении партнёров в одном направлении | + |  |  |  |
| Передача по навесной траектории | + |  |  |  |
| Передача мяча после ловли с полу-отскока |  | + | + |  |
| Передача толчком одной руки | + | + |  |  |
| Передача кистевая за спиной |  | + | + | + |
| Передача кистевая, держа мяч хватом сверху |  | + | + | + |
| Передача в прыжке с поворотом | + | + | + |  |
| Передача мяча с преодолением помех | + | + |  |  |
| Ведение мяча многоударное со сменой направления | + | + |  |  |
| Ведение мяча со сменой скорости | + |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + | + | + |
| Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной |  | + | + | + |
| Ведение с обводкой нескольких активных защитников |  | + | + | + |
| Ведение подбрасыванием | + | + |  |  |
| 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 разбеге в сторону бросающей руки |  | + | + | + |
| Штрафной бросок в двух опорном положении | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в одноопорном положении | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении с двух ног |  | + | + | + |
| Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа | + | + | + | + |
| **Техника защиты** | | | | |
| 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** | | | | |
| Стойка вратаря | + |  |  |  |
| Передвижение в воротах | + | + |  |  |
| Задержание двумя руками на месте |  |  |  |  |
| Задержание одной рукой сверху на месте | + | + | + | + |
| Задержание одной рукой сверху в прыжке | + | + | + | + |
| Задержание одной рукой сбоку без замаха | + | + |  |  |
| Задержание одной рукой сбоку с замахом | + | + | + |  |
| Задержание одной рукой снизу | + |  |  |  |
| Задержание ногой в выпаде | + | + | + |  |
| Задержание мяча двумя ногами смыканием ног | + | + | + | + |
| Задержание мяча двумя ногами скачком вперед | + | + | + |  |
| Задержание мяча одной ногой махом | + | + | + | + |
| Задержание мяча в «шпагате» | + | + | + | + |
| Отбивание мяча за ворота | + | + | + | + |
| Отбивание мяча в площадку двумя руками | + | + | + | + |
| Отбивание мяча в площадку одной рукой |  | + | + | + |
| Ловля мяча с отскока от площадки | + |  |  |  |
| Техника полевого вратаря | + | + | + | + |

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

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

*Для игроков второй линии нападения*

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

*Для игроков первой линии нападения (крайних)*

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

*Для игроков первой линии нападения (линейных)*

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

**Техника защиты для 5-го года учебно-тренировочного этапа**

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

**Техника вратаря для 5-го год учебно-тренировочного этапа**

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

Таблица 17

**Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе**

**по виду спорта «гандбол»**

| **Приемы игры** | **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** |
| **Тактика нападения** | | | | |
| *Индивидуальные действия* | | | | |
| Открытый уход для стягивания защитников | + | + | + | + |
| Открытый уход для увода за собой защитника |  | + | + | + |
| Скрытый уход для создания численного преимущества | + | + | + | + |
| Применение сопровождающей передачи | + | + |  |  |
| Применение передачи скрытно | + | + | + | + |
| Применение броска с открытой позиции | + | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции | + | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться) |  | + | + | + |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному) | + |  |  |  |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо) | + | + | + | + |
| Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление) | + | + |  |  |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону) | + | + | + |  |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо) |  | + | + | + |
| Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку | + | + | + | + |
| Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника) | + | + | + | + |
| Финт броском - выполнить уход | + | + |  |  |
| Финты в конкретных ситуациях | + | + | + | + |
| Выбор места для взаимодействия |  |  |  |  |
| Уход скрытый от защитника | + |  |  |  |
| Уход скрытый и выбор места для взаимодействия | + |  |  |  |
| Перехват мяча при передаче | + | + | + | + |
| Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров |  |  | + | + |
| Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника |  |  | + | + |
| *Групповые действия* | | | | |
| Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников | + | + |  |  |
| Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников | + | + | + |  |
| Параллельное взаимодействие двоих «на | + | + |  |  |
| 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 |  |  | + | + |
| *Командные действия* | | | | |
| Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии |  | + | + | + |
| Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии | + | + | + | + |
| Нападение в меньшинстве | + | + | + | + |
| Нападение в большинстве | + | + | + | + |
| Поточное нападение (восьмёрка) |  |  | + | + |
| Отрыв | + | + | + | + |
| Прорыв | + | + | + | + |
| **Тактика защиты** | | | | |
| *Индивидуальные действия* | | | | |
| Опека игрока без мяча неплотная | + |  |  |  |
| Опека игрока без мяча плотная | + | + | + | + |
| Опека игрока с мячом неплотная | + | + | + | + |
| Опека игрока с мячом: выход и отход |  | + | + | + |
| Опека нападающего далеко от ворот | + |  |  |  |
| Опека в зоне ближних бросков | + | + | + | + |
| Опека игрока без мяча с индивидуальных особенностей учётом его |  |  | + | + |
| Опека игрока с мячом с индивидуальных особенностей учётом его |  |  | + | + |
| Уход от внутреннего заслона | + | + | + | + |
| Уход от внешнего заслона | + | + | + | + |
| Финт перемещением |  |  | + | + |
| *Групповые действия* | | | | |
| Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску) |  | + | + | + |
| Подстраховка партнёра при личной опеке | + | + | + | + |
| Подстраховка при зонной защите | + | + | + | + |
| Переключение передачей игрока | + | + | + | + |
| Переключение на опеку другого сменой подопечных | + | + | + | + |
| Противодействие заслону: отступание и т.д. | + | + | + | + |
| Попеременная опека нескольких играющих | + | + | + | + |
| *Командные действия* | | | | |
| Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом | + | + | + | + |
| Зонная защита 6:0 с выходом | + | + | + | + |
| Зонная защита 5:1 без выхода | + | + | + | + |
| Зонная защита 5:1с 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 с переключением | + | + | + | + |
| Личная защита по всему полю | + |  |  |  |
| **Тактика вратаря** | | | | |
| 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-го года учебно-тренировочного этапа**

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

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

**Тактика защиты для 5-го года учебно-тренировочного этапа**

*Индивидуальные действия*

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

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

**Тактика вратаря для 5-го года учебно-тренировочного этапа**

*Индивидуальные действия*

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

*Командные действия*

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

**4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** решаются следующие задачи**:**

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных 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 движения 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».

*Упражнения на развитие 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 или более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

*Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.* Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов. Работа на балансировочной платформе.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой. Бип-тест.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: гандбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного 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 гандбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).

Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

**Техническая подготовка этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

**Техника нападения**

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

*Для игроков второй линии нападения*

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

*Для игроков первой линии нападения (крайних)*

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

*Для игроков первой линии нападения (линейных)*

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

**Техника защиты** 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 (таблица 18).

**Техника вратаря**

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) (таблица 18).

Таблица 18

**Техническая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год на этапе** | |
| **1-ый** | **2-3-ой** |
| **Техника защиты** |  |  |
| Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника | + | + |
| *Выбивание мяча* |  |  |
| Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении | + | + |
| Выбивание мяча при многоударном ведении в  параллельном движении, при встречном движении | + | + |
| *Блокирование мяча* |  |  |
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке | + | + |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | + | + |
| Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему) | + | + |
| *Блокирование игрока* |  |  |
| Блокирование игрока без мяча руками, туловищем | + | + |
| Блокирование игрока с мячом | + | + |
| Отбор мяча |  |  |
| Отбор мяча при броске в опорном положении | + | + |
| Отбор мяча при броске в прыжке | + | + |
| **Техника вратаря** |  |  |
| Передвижение в воротах шагами, прыжком | + | + |
| Задержание мяча руками |  |  |
| Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку) | + | + |
| Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке | + | + |
| Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате» | + | + |
| Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед | + | + |
| *Задержание мяча туловищем в падении* |  |  |
| Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание) | + | + |
| Задержанием мяча в падении (любой частью тела) | + | + |
| *Отбивание мяча* |  |  |
| Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация) | + | + |
| Отбивание мяча в площадку двумя руками | + | + |
| Передача мяча на различное расстояние | + | + |

**Психологическая подготовка по виду спорта «гандбол»**

Психологическая подготовка обучающихся 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.

На занятиях учебно-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.

**Игровая (интегральная) подготовка по виду спорта «гандбол»**

**Игровая подготовка** – это процесс объединения всех видов умений в единую систему для реализации стратегических задач командной спортивной борьбы. В тренировке гандболист является субъектом деятельности тренера-преподавателя, который манипулирует им, диктуя форму поведения. А в игре и соревнованиях он выступает уже в роли субъекта спортивной деятельности, нередко испытывает внутриличностный и межличностный конфликт. Только став полноправным субъектом своей деятельности, спортсмен может управлять своим состоянием и поведением, добиваясь успеха.

Игровая или интегральная подготовка — это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации задач командной спортивной борьбы. Приобретение игровой подготовленности дает гандболисту возможность рационально использовать свои физические и психические возможности для решения командных задач в полном соответствии с условиями соревнований. Если участие в двусторонней игре на тренировке и соревнованиях ограничится сидением на скамейке запасных в течение долгого периода, то перспектива достичь игроком высшего мастерства так и останется мечтой.

Этап *спортивного совершенствования* характерен приобщением юных гандболистов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, района, во всероссийских соревнованиях обязывает вести целенаправленную игровую подготовку. Соревновательная деятельность игроков в гандбол имеет свои сенситивные периоды. Начинающие гандболисты плохо ориентируются на площадке, не умеют еще создать правильную позицию для атаки ворот. В 16 лет пройти к воротам и создать голевую ситуацию становится труднее, из-за роста подготовленности защитников соперника. Кроме того, и вратаря уже необходимо обыгрывать, а это возможно только из удобной для броска позиции.

Вся подготовка на этом этапе принимает специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий. В этот период большое значение имеет соревновательное упражнение. В составе команды формируются определенные взаимоотношения игроков, понимание особенностей выполнения приемов игры (передачи, финта и др.) конкретным партнером, знание его приоритетных действий. Складывается система игры - команда с ориентиром на физические и технико-тактические возможности ее членов. Именно в процессе игровой подготовки формируются такие слагаемые успеха как характер, вера в себя, дисциплина, самообладание, инстинкт победителя, энтузиазм, сотрудничество и многое другое.

**4.4. Учебно-тематический план теоретических занятий**

Теоретические занятияпроводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, сопровождаются иллюстрациями, схемами, таблицами, видеоматериалами, презентациями и др. наглядными пособиями.

Таблица 19

**Учебно-тематический план теоретической подготовки**

**по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | **До года** | **Свыше года** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **450** | **315** |
| 1. Правила техники безопасности на занятиях по гандболу | 25 | 10 | сентябрь | Правила внутреннего распорядка учреждения. Правила безопасности труда и личная гигиена. Требования, предъявляемыми при подготовке к занятиям по гандболу. Причины травматизма и техника безопасности во время занятий по гандболу. |
| 2. История возникновения гандбола и ее развитие | 25 | 30 | сентябрь | Зарождение и развитие гандбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  Развитие профессионального гандбола. Место и значение гандбола в российской системе физического воспитания. Успехи российских гандболистов на международной арене. |
| 3. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 25 | 30 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| 4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена  обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 25 | 30 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в спортивном зале.  Гигиенические основы физического воспитания и подростков.  Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных гандболистов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов.  Особенности закаливания. |
| 5. Закаливание организма | 25 | 30 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| 6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 90 | 30 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| 7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики гандбола | 45 | 60 | ноябрь, декабрь, январь, февраль, март | Понятие технике гандбола. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| 8. Правила вида спорта «гандбол» | 20 | 45 | май | Система зачета в спортивных соревнованиях по гандболу. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. |
| 9. Режим дня и питание обучающихся | 80 | 30 | июнь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 10. Оборудование и спортивный инвентарь в гандболе | 90 | 20 | сентябрь, январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря в гандболу |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **315** | **225** |
| 1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств | 10 | 10 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| 2. История возникновения олимпийского движения | 30 | 10 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| 3. Режим дня и питание обучающихся | 30 | 10 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 4. Физиологические основы физической культуры и спорта | 30 | 10 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 30 | 10 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки в гандболе. Основы техники гандбола | 60 | 45 | сентябрь-май | Понятийность. Спортивная техника и тактика гандбола. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| 7. Психологическая подготовка в гандболу | 30 | 30 | сентябрь-май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в гандболу | 20 | 20 | сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки в гандболе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| 9. Правила вида спорта «гандбол» | 30 | 45 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу в гандболе. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по гандболу. |
| 10. Теоретические основы судейства в гандболу | 45 | 35 | декабрь-май | Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **225** | - |  |  |
| 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 35 | - | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 35 | - | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированное». Принципы спортивной подготовки. |
| 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 35 | - | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| 4. Психологическая подготовка | 35 | - | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| 5. Подготовка обучающегося как многокомпонент-ный процесс | 50 | - | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| 6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 35 | - | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| 7. Восстанови-тельные средства и мероприятия | - | - | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется по следующим дисциплинам:

- гандбол;

- пляжный гандбол;

Спортивная дисциплина «пляжный гандбол» сильно не отличается от дисциплины «гандбол», но имеет некоторые особенности. Размер игровой площадки в пляжном гандболе меньше, чем в классическом гандболе. Состав команды: 8 игроков (3 полевых игрока и вратарь, остальные – запасные). Особенно в пляжном гандболе ценятся эффектные прыжки и неожиданные захваты мяча. Спортивная экипировка вратаря отличается от формы стандартных игроков по цветовой гамме, а также вес гандбольного мяча у женщин легче на 50 г веса женского мяча в дисциплине «гандбол».

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

* Наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* раздевалки с душевыми кабинами;
* медицинский пункт, оборудованный 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»;
* кабинет для проведения теоретических занятий с мультимедийным оборудованием и колонками для воспроизведения звука;
* спортивное оборудование и инвентарь.

**Спортивное оборудование и инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 10 |
| 2. | Батут-отражатель мячей | штук | 3 |
| 3. | Ворота гандбольные | штук | 2 |
| 4. | Гандбольная мастика (500 г) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 1 до 10 кг) | комплект | 6 |
| 6. | Конус разметочный | штук | 20 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мяч гандбольный облегченный (до 100 г) | штук | 16 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос с иглами для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 12. | Балансировочная платформа (полусфера) | штук | 16 |
| 13. | Свисток | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 2 |
| 15. | Сетка для ворот гандбольных | штук | 2 |
| 16. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 17. | Сетка заградительная для зала (6x15 м) | штук | 2 |
| 18. | Скакалка | штук | 16 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Степ-платформа | штук | 16 |
| 21. | Стойка для дриблинга | штук | 12 |
| 22. | Табло перекидное судейское | штук | 1 |
| 23. | Утяжелители для ног | комплект | 16 |
| 24. | Утяжелители для рук | комплект | 16 |
| 25. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 16 |
| 26. | Мешок с песком («сендбег») | штук | 8 |
| *Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»* | | | |
| 27. | Ворота для пляжного гандбола | комплект | 1 |
| 28. | Мяч для пляжного гандбола | штук | 8 |
| 29. | Разметка игровой площадки | комплект | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Таблица 16

**Кадровые условия реализации Программы**

| **№** | **Кадровый состав** | **Профессиональные стандарты** | | **Соответствие требованиям**  **( уровень образования, профессиональная подготовка, повышение квалификации)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *1. Административные работники* | | | | |
| 1.1. | Директор | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Директор (заведующий) физкультурно-спортивной организации» | соответствует | |
| 1.2. | Заместитель директора по методической работе | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Заместитель руководителя (директора, заведующего, начальника) образовательного учреждения» | соответствуют | |
| 1.3. | Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют | |
| *2. Педагогические работники* | | | | |
| 2.1. | Тренер-преподаватель по гандболу | Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203) | соответствуют | |
| *3. Вспомогательный персонал* | | | | |
| 3.1. | Технический специалист, ответственный за обслуживание оборудования, инвентаря | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют | |

Учебно-тренировочный процесс осуществляется педагогическим составом. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ спортивная школа «Олимп» муниципального образования Лабинский район *не реже одного раза в три года* проходят обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

**Методическое обеспечение Программы** включает:

* специальную методическую литературу по теории и методики вида спорта «гандбол»;
* дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
* наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всемирное антидопинговое агентство. - URL: <http://www.wada-ama.org>
2. Международный олимпийский комитет. - URL: <http://www.olympic.org/>
3. Министерство спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Олимпийский комитет России. - URL: <http://www.roc.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство. - URL: <http://www.rusada.ru>
6. Федерация гандбола России. - URL: <https://rushandball.ru/>

**6.4. Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6.
4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7.
5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6.
6. Гандбол: учебное пособие/В.Ф. Кириченко, А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, О.В. Юрина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014 - 164 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.
7. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2.
8. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7.
9. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатье­ва. - М .: Спорт, 2016 - 328 с . : ил.
10. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015 - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера).э
11. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.
12. Ковалева, С. А. Гандбол: [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А.Ковалева, Н.Н.Кравченко, Т.Д.Алиев – Электрон.дан. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019 – 52 с.
13. Ловягина А.В.Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2.
14. 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.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
16. Морщинина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2.
17. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.
18. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2.
19. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5.
20. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3.
21. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4.
22. Родионова А.В. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1.
23. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
24. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9.
25. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2.
26. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В ГАНДБОЛЕ**

*Аут* — место за пределами площадки; игровой момент, когда мяч вылетает (выкатывается) за пределы площадки.

*Блокирование броска* — технико-тактическое действие, когда один или несколько игроков руками преграждают путь мячу в ворота.

*Боковая линия* — черта, ограничивающая сбоку поверхность гандбольной площадки.

*Быстрая атака* — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

*Ведение мяча* — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки.

*Вратарь* — гандболист, защищающий ворота.

*Гол* — заброшенный в ворота соперников мяч.

*Дисквалификация* — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

*Желтая карточка* — карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока о грубой игре.

*Жеребьевка* — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

*Жест судьи* — движения рук, которыми судья показывает о нарушении правил или дальнейшем продолжении игры.

*Замена игроков* — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких гандболистов запасными игроками.

*Запасной игрок* — спортсмен, не зарегистрированный в основном составе команды и не играющий на поле. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

*Защита* — организованные технические и тактические действия игроков, с помощью которых преграждается путь соперникам для взятия ворот.

*Защитник* — игрок, основная функция которого — помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

*Красная карточка* — показываемая судьей карточка красного цвета, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение.

*Линия ворот* — линия шириной 8 см между стойками ворот.

*Линия площади ворот* — линия, ограничивающая вратарскую площадку. Ширина линии 5 см, расстояние от ворот 6 м  
Линия середины поля — черта шириной 5 см, которая делит гандбольную площадку на две равные части.

*Линия свободных бросков* — пунктирная линия, начертанная в 8 м от ворот параллельно линии площади вратаря. Ширина ее 5 см, расстояние между пунктирами и длина пунктира 20 см.

*Линия штрафного броска* — отметка на поверхности площадки, откуда выполняются штрафные броски. Длина линии 100 см, ширина 5 см, расстояние от ворот при игре в гандбол 7 м, в мини-гандбол 6 м.

*Ловля мяча* — технический прием, с помощью которого игрок ловит летящий мяч.

*Международная федерация гандбола* — международный спортивный орган, который организует и проводит крупнейшие соревнования по гандболу.

*Наколенник* — специальное защитное средство от травм колена.

*Налокотник* — специальное защитное средство от травм локтя.

*Нападение (атака)* — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

*Опорная нога* — во время броска, выставленная вперед нога игрока.

*Ошибка* — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

*Передача* — техническое действие, с помощью которого игрок разными способами передает мяч партнерам по команде.

*Площадь вратаря* — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь. Обозначена полукругом на расстоянии 6 м от лицевой линии.

*Правило* — установленный порядок ведения игры.

*Правило трех секунд* — это правило разрешает игроку держать, стоя на месте, мяч не более трех секунд.

*Пробежка* — нарушение правила, по которому игрок с мячом может сделать не больше трех шагов.

*Прорыв* — стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот.

*Расписание соревнований* — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

*Свисток судьи* — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

*Система защиты* — расположение игроков защищающейся команды на площадке. Бывают системы защиты 4+2, 3+3, 6+0, 5+1.

*Система нападения* — расстановка игроков атакующей команды на площадке. Бывают системы нападения 2+4, 1+5, 3+3.

*Скамейка запасных* — скамейка, на которой сидят неиграющие запасные игроки команды, тренеры, руководители соревнования, врачи.

*Спорный мяч* — игровой момент, когда:

1) два игрока противоположных команд одновременно ловят мяч;

2) отскочивший от игроков или ворот мяч касается потолка;

3) судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила.

*Стойка гандболиста* — положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке.

*Судья* — лицо, следящее за соблюдением гандболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

*Судья-информатор* — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

*Судья-секретарь* — судья, ведущий протокол игры.

*Судья-секундометрист* — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

*Судья у табло* — судья, фиксирующий забитые командами голы.

*Тактика игры* — оптимальный способ ведения игры с целью достижения победы. Сюда входят: выбор места, ведение мяча, отвлекающие действия, опека противника и т. д. Техника игры — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей гандболистов.

*Угловой бросок* — бросок мяча после свистка судьи в любом направлении от угла гандбольной площадки с той стороны ворот, с которой мяч улетел за пределы поля.

*Штрафной бросок* — назначенный судьей за нарушение правил игры бросок в ворота противника.

Приложение 2

**ПРИМЕР ПРОГРАММЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

**«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»,**

**направленное на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**2. Роль правил в спорте**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3. Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику.

По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте? 4)

**Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!».

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!»

Приложение 3

**Требования к обеспечению спортивной экипировкой**

| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | |
| Для спортивной дисциплины «гандбол» | | | | | | | | | | |
| 1. | Бандаж защитный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Бандаж защитный для плеча | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 3. | Бандаж защитный для локтя | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 4. | Бандаж защитный для колена | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 5. | Бандаж защитный для спины | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 6. | Бандаж защитный для голеностопа | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 7. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Костюм спортивный (утепленный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Кроссовки для гандбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 14. | Наколенник защитный | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15. | Налокотник защитный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Сумка большая спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Толстовка для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 19. | Футболка гандбольная | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 20. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Шорты гандбольные тренировочные | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | | | | | | | | |
| 22. | Бейсболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Майка для пляжного гандбола | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 25. | Носки для пляжного гандбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 26. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27. | Шорты для пляжного гандбола | штук | на обучающегося | - | - |  |  |  |  |  |

Приложение 4

**Восстановительные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

В процессе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» применяются три группы **восстановительных средств**:

* педагогические,
* психологические,
* медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными применяемыми в учебно-тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

* целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
* оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
* оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
* широкое применение «переключений» (сочетание и разнообразие упражнений);
* строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;
* оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления;
* варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
* пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;
* соблюдение принципа волнообразности нагрузки;
* соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
* правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
* сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;
* разные формы отдыха активной направленности;

Используемые **психологические средства восстановления** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психо-профилактику и психогигиену.

К *психотерапевтическим средствам восстановления*, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

* аутогенную тренировку и ее различные варианты;
* самовнушение;
* внушенный сон-отдых;
* мышечную релаксацию;
* специальные дыхательные упражнения;
* гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим средствам восстановления* относятся следующие:

* психорегулирующая тренировка;
* метод произвольного мышечного расслабления.

К *психогигиеническим средствам восстановления* относят:

* включение в учебно-тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* оптимизацию условий тренировки и соревнований;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы;
* применение цветовых и музыкальных воздействий;
* оптимизацию быта и отдыха.

Применяемые **физиологические средства восстановления** можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

*Постоянные физиологические средства*:

* оптимальный режим работы и отдыха;
* сбалансированное и рациональное питание;
* витаминизация;
* укрепление неспецифического иммунитета;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

*Периодические физические средства восстановления*:

* воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
* электростимуляция мышц;
* применение электросна;
* поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении;
* применение кислородно-гелиевых смесей;
* гипоксическая тренировка;
* массаж (ручной и аппаратный).
* применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой);
* ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
* биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
* пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
* аппаратные средства восстановления.