

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ставропольского края
«Комплексная спортивная школа»
(ГБУ ДО СК «Комплексная спортивная школа»)

СОГЛАСОВАННО

заместитель министра физической
культуры и спорта Ставропольского края



П.А. Софьин

УТВЕРЖДАЮ

директор государственного бюджетного
учреждения
дополнительного образования
Ставропольского края



Т.В. Савельева

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

разработана на основании
Федерального стандарта по виду спорта гандбол
(утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 02.11.2022 г. №902)

Срок реализации программы не менее 5 лет

г.Ставрополь 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Характеристика игры «Гандбол»	4
1.2.Структура многолетней подготовки	7
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
3.2. Структура годичного цикла	30
4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	37
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	37
4.2. Требования к технике безопасности	39
4.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	42
4.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов	44
4.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	45
4.6. Планы антидопинговых мероприятий	50
5.УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ	53
5.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	53
5.2. Критерии оценки деятельности тренерско-преподавательского состава.	69
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	71
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	71
6.2.Кадровые условия реализации Программы	78
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы	79

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Гандбол» для ГБУ СК «Комплексная школа» г.Ставрополя. Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям с учётом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и со сроком обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 02 ноября 2022г. №902).

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гандболисток и гандболистов. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

1.1. Характеристика игры «Гандбол»

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником.

Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость неспортивное поведение.

Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника.

Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных.

Особенности двигательной деятельности квалифицированных гандболистов в условиях соревнования:

Параметры	Численные значения
Продолжительность соревновательного упражнения, мин	65-70
Продолжительность разминки, мин	25-40
Продолжительность активных фаз, с	3-30
Преодолеваемое расстояние, м	6000-8000
Перемещений с максимальной скоростью, кол-во	40-50
Число выполняемых прыжков	30-40
Ловля мяча, кол-во	120-160
Передачи мяча, кол-во	100-150
Броски мяча в ворота, кол-во	10-15
Активные единоборства с соперником, кол-во	40-50
Основной диапазон колебания ЧСС, уд/мин	146-195
Среднее значение ЧСС, уд/мин	156-162
Сумма сердечных сокращений	10000-12000
Энерготраты, ккал	1200-1500
Потери в массе тела, кг	2-4

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью

получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в "линию" крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников.

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на "ударную" позицию.

Основная обязанность передних защитников заключается в "разрушении" наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник.

После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры.

Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000- 9000 ударов.

Современный гандбол – игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов.

Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности с чередованием активных и пассивных фаз в игровой деятельности.

1.2. Структура многолетней подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта гандбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по гандболу, формирование стойкого интереса к занятиям, всестороннее

гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья, развитие специальных способностей, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям, привитие соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гандболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование специальной физической подготовленности, овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, специализация по амплуа, воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) - достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства, стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа, физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку; укрепления здоровья занимающихся и закаливание организма; развитие быстроты, ловкости, координации, гибкости, способности ориентироваться в изменяющейся обстановке; обучение основным приемам техники игры и основ тактических действий; освоение процесса игры в соответствии с правилами гандбола. Набор детей на этапе начальной подготовки в ГБУ СК «Комплексная школа» осуществляется с 8 лет.

Учебно-тренировочный этап. Учебные группы формируются из юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более на этапе начальной подготовки и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На этап совершенствование спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Группы формируются путем конкурсного отбора из числа спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» и является основным локальным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и учебно-тренировочного процесса гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации.

Достижение намеченной цели зависит от:

- уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей;
- наличия материально-технической базы;
- от качества организации всего педагогического процесса.

При систематическом подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учётом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются следующие:

- привлечение максимального количества детей и подростков г.Ставрополь и Ставропольском крае к систематическим занятиям;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан России;

- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва в сборные команды Ставропольского края и список сборных команд России;

Программа содержит разделы, в которых освещён материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программный материал изложен в соответствии с утверждённым режимом учебно-тренировочной работы. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Реализация физических качеств у гандболистов должна осуществляться от возрастных особенностей .

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21

3.	Спортивные соревнования (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гандболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется ГБУ СК «Комплексная спортивная школа», на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Календарный план ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Общероссийской общественной организации «Федерация гандбола России» (далее – ФГР), Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Министерства спорта Ставропольского края, прилагается к программе и на основе его составляется планирование на год. Для обеспечения

круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуется тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Содержание учебно-учебно-тренировочного процесса определяется тренер-преподавательским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренер-преподавателя-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарногигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки и тренировочных группах (спортивной специализации) до двух лет обучения - 2-х академических часов;
- в учебно-тренировочных группах (спортивной специализации) свыше двух лет - 3-х академических часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - при двухразовых тренировках в день - 4-х академических часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного уровня; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медиковосстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренер-преподавателей.

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» происходит на основании Положения о порядке приема, перевода и отчисления спортсменов по программе спортивной подготовки Государственного бюджетного учреждения Ставропольского края «Комплексная спортивная школа» и соответствующего локального акта.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенными объемами учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо так строить подготовку так, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлению энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной подготовки проходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные учебно-тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) группу следующего этапа спортивной подготовки выполняется на основании контрольных нормативов, решении тренера-преподавательско-методического совета, а так же по заключению врача.

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

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

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На этапы спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта гандбол – 9 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренер-преподавателя-преподавателя (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности - медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов

- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. Спортсменов распределяют на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Применяют снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательно соблюдают принцип регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми спортсменами оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

- На этапе начальной подготовки:

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
не ниже регионального уровня, 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 и высшего спортивного мастерства:

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

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся.

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного учебно-тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивно (суммарном) эффекте выполненной в течение одно – трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и

негативных сторон реализованного учебно-учебно-тренировочного процесса и его составляющих.

Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основной формой предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» контроль осуществляется в процессе учебных занятий в форме устного опроса, бесед и дискуссий.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	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	см	не менее			

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+ 1	+ 3	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	количество раз	не менее			
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 4	+ 5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
3.1.	первый год	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	второй и третий годы	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.3.	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	----------------	---

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	но менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.6.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Промежуточная аттестация воспитанников проводится в конце каждого учебного (учебно-тренировочного года в период апреля-мая месяцев). Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными программами.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение учебно-тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности. Тесты,

характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Восстановительные мероприятия

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

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

Во избежание травм необходимо:

1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание.

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

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

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приёмов у товарища по команде.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение для проведения первенства шеолы по гандболу.
2. Вести протокол игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

3.2. Структура годичного цикла

Одним из важнейших компонентов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В гандболе принято поэтапное построение подготовки в годичном цикле. Каждый большой годичный цикл для групп этапа начальной подготовки и групп первого года занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) содержит три цикла, далее, для групп второго - пятого года занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), групп

этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четыре цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями.

Микроциклы по содержанию средств подготовки являются общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и непосредственно соревновательными.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена.

Например, при двухцикловом планировании («сдвоенный» цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным общеподготовительным (базовым) этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи общеподготовительного (базового) этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в гандболе, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле.

Базовый этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый – длительность 2-3 микроцикла – втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по

объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне.

При построении тренировки по принципу одного годового макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый.

При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальноподготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный мезоцикл – этап учебно-тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением учебно-тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны – структурные

основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренер-преподавателю решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

1.Втягивающий мезоцикл. Основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

2.Базовый мезоцикл. В нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

3.Контрольно-подготовительный мезоцикл. В нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

4.Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы. Предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных

недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

5. Соревновательный мезоцикл. 19 Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. Так как в гандболе соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев в течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

6. Восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих – колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных – быть на уровне 40-80%. Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах. Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

Примерная структура годичного цикла подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочного занятия в часах					
		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
		Наполняемость групп (человек)					
		8	9	7	8	5	5
1.	Общая физическая подготовка	83	90	110	130	40	56
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	115	130	162	200
3.	Спортивные соревнования	-	-	80	90	160	182
4.	Техническая подготовка	87	99	110	130	185	245
5.	Тактическая подготовка	50	70	100	120	130	196
6.	Теоретическая подготовка	40	30	70	80	100	122
7.	Психологическая подготовка	15	30	20	40	120	160
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	10	20	22	40	56
9.	Инструкторская практика	-	-	10	10	40	64
10.	Судейская практика	-	-	10	20	30	40
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	4	4	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	14	14	56	56	140	205
Общее количество часов в год		312	416	705	832	1157	1398

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки гандболистов. Он ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения),инструкторская и судейская практика, а также медиковосстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершенными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 135 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в

обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Её содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приёмов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Её продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами - дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Организация и проведение учебно-тренировочного занятия:

- своевременность начала занятий;
- подготовка и состояние места учебно-тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся;
- подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;
- подготовленность тренера-преподавателя к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс
- конспект учебно-тренировочного занятия, журнал учета групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Учебно-тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на

данном этапе. Преимущественная направленность учебно-учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

4.2. Требования к технике безопасности

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег).

В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Обеспечение техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований относится к непосредственным обязанностям тренера - преподавателя занятий и реализуется путем постоянного контроля выполнения следующих требований и правил:

- к занятиям гандболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и вводный инструктаж по технике безопасности;
- на спортивном сооружении для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет;
- перед началом занятия спортсмены должны пройти врачебное наблюдение;

- тренировочные занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивных залах стандартных размеров, отвечающих правилам игры в гандбол, согласно утвержденному расписанию; выход на спортивную площадку разрешается за 5 минут до начала занятий только в присутствии тренера-преподавателя;

- занимающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви, предусмотренной правилами игры в гандбол, тренировка в уличной обуви запрещена;

- на занимающихся не должно быть украшений (цепочек, колец, браслетов, и т.п.), ногти должны быть коротко острижены;

- спортсмены, опоздавшие к началу занятия, не имеющие экипировки, на тренировку не допускаются;

- перед началом занятия необходимо проверить исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки - покрытие спортивной площадки в спортивном зале должно быть чисто вымытым и сухим;

- все острые и выступающие предметы, находящиеся в спортивном зале в зонах безопасности игровой площадки, должны быть заставлены матами или ограждены;

- установка и переноска снарядов на спортивной площадке осуществляется только по указанию тренера-преподавателя занятий;

- во время тренировочных занятий в зонах безопасности спортивной площадки не должно быть посторонних людей и предметов;

- запрещается проводить на одной спортивной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.);

- выход занимающихся со спортивной площадки во время занятий и по их окончанию возможен только с разрешения тренера-преподавателя;

- занимающиеся должны быть ознакомлены и соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения на спортивном сооружении первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия;

- занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания тренера-преподавателя занятий. Перед учебно-тренировочным занятием и во время его проведения тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- при занятиях на тренажерах ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- следить за техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий. Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель готовит заявку, в которую включаются исключительно спортсмены, соответствующие по уровню квалификации и возрасту требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающие достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее: - соблюдение возрастных норм начала специализации в гандболе и допуска к соревнованиям;

- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;

- правила соревнований обязательны для соблюдения всеми участниками;

- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта гандбол, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

- в месте проведения соревнований должен быть оборудован и работать медицинский кабинет и (или) оборудован пункт оказания первой доврачебной помощи (дежурство специализированной бригады скорой медицинской помощи); - о каждом несчастном случае немедленно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения;

- при выявлении неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, о случившемся незамедлительно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований, проводится служебное расследование для принятия конкретного решения.

4.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и 25 методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на

физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношении технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный микроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные гандболисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров гандбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного действия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма, вечерней тренировкой решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого микроцикла, а другая – второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

4.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырехлетний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;

- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;
- обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

4.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена. Спортивная подготовка предусматривает контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся в группах спортивной подготовки, реализуемый в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке

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».

Систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием из здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает 30 предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренерами и проводятся в несколько этапов:

Первый этап: определение условий в местах проведения тренировочных занятий и спортивных мероприятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, оценка правильности комплектования групп занимающихся).

Второй этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений занимающимися.

Третий этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку в течение процессов восстановления обследуемых занимающихся.

Четвертый этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий.

Пятый этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план

тренировочных занятий, определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

Врачебный контроль по программам углубленных медицинских обследований осуществляется два раза в год по утверждаемым директором учреждения графикам.

Текущие медицинские наблюдения и этапные (периодические) осмотры осуществляются на этапе подготовки к официальным соревнованиям, участие в которых обусловлено наличием допуска врача.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля;

- изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов;

- психические состояния (актуальные и доминирующие);

- свойства личности;

- социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственновременной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В качестве методов исследования психологического состояния, занимающихся рекомендуются: оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорнодвигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты.

В качестве психологических методов коррекции рекомендуются к применению:

Психогигиена: формирование целевых установок; культура межличностного общения в семье, коллективе; предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций; самоуправление, самоконтроль.

Психопрофилактика: мотивация деятельности; формирование ценностных ориентаций; профессиональный отбор; предупреждение конфликтных ситуаций; врачебный контроль.

Психотерапия: коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций; психическая саморегуляция (самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика); специальная психотерапия (специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социально-психологический тренинг).

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является - этапным, текущим и оперативным. При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

- мощность, ёмкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
- переносимость учебно-тренировочных нагрузок;
- скорость восстановительных процессов;
- оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
- объем нагрузки;
- состав и функций крови при занятиях спортом.

Дополнительная клинико-биохимическая программа УМО включает клинический анализ крови и мочи для определения кислород-транспортного обеспечения (Hb, эритроциты, гематокрит, железо, ферритин – по показаниям); показателей метаболизма (КФК (креатинфосфокиназа), показателей гормонов щитовидной железы, тестостерона, кортизола; показателей минерального обмена (Mg [магний], K [калий], Ca [кальций], Ph [фосфор]); показателей мочевины крови, содержание белка в крови.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);

- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление CO₂, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы); - минеральные вещества в биохимических жидкостях (бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых - задача допингового контроля.

4.6. Планы антидопинговых мероприятий

До́пинг в спорте – это запрещенные к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
 - наркотики (наркотические анальгетики);
 - анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
 - бета-блокаторы;
 - диуретики.
- К допинговым методам относятся:
- кровяной допинг;

- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта 54 Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допингконтроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

В целях предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним в учреждении реализуются антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, а также консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди всех занимающихся, но особенно углубленно со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Профилактическая беседа о вреде алкоголя, наркотиков и курении.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Понятие частоты спорта. Определение «допинга»	1 раз в год	
	История появления допинга в спорте и борьба с ним.	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Применения допинга в различных видах спорта.	1 раз в год	
	Принцип действия допинга и последствия их применения.	1-2 раза в год	
	Антидопинговые правила.	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и этапы высшего спортивного мастерства.	Список запрещенных препаратов.	1 раз в год	
	Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.	1 раз в год	
	Организация порядок проведения допинг-контроля.	1	

5.УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Приёмы игры	Начальная подготовка	Этап учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
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	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь			+
Падение на бедро с перекатом на спину			+
Ловля мяча двумя руками на месте	+		
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+
Ловля мяча справа и слева		+	+
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+
Ловля катящего мяча	+	+	+
Ловля с отскока от площадки		+	+
Ловля мяча в движении шагом	+	+	
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+	
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+
Ловля одной рукой без захвата			+
Ловля одной рукой захватом пальцами			+
Ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении			+
Передача толчком двумя руками с места	+		+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+	+
Передача мяча хлестом сверху с	+	+	+

последующим перемещением			
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+
Передача по прямой траектории	+	+	
Передача по навесной траектории		+	+
Передача мяча после ловли с полупотока			
Передача толчком одной руки			+
Передача кистевая за спиной			
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху			+
Передача в прыжке с поворотом			+
Передача мяча с преодолением помех		+	+
Ведение мяча одноударное на месте	+		
Ведение мяча многоударное на месте	+	+	
Приёмы игры	Начальная подготовка	Этап учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+	
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком		+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной			+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников			+
Ведение подбрасыванием		+	+
Бросок хлестом сверху с места	+	+	
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+
Бросок с нисходящей траекторией			+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча		+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+
Бросок со скользящим отскоком			+
Бросок с отскоком с вращением			
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)		+	+
Бросок в опорном положении с			+

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

Приёмы игры	Начальная подготовка	Этап учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного
-------------	----------------------	---------------------------	---

			мастерства
Стойка защитника	+	+	+
Перемещения 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

Приёмы игры	Начальная подготовка	Этап учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
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 вперёд			+
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

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 полукотскока, 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 а 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 без опорном 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.

Техника вратаря

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приёмы игры	Начальная подготовка	Этап учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
<i>Индивидуальные действия</i>			
Уход от защитника	+	+	
Открытый уход для стягивания защитников		+	+
Открытый уход для увода за собой защитника			+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+	+
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+	+
Применение сопровождающей передачи		+	+
Применение передачи скрытно			+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+
Применение броска с закрытой		+	+

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

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

Тактика защиты

Приёмы игры	Начальная подготовка	Этап учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
<i>Индивидуальные действия</i>			
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+
Опека игрока без мяча плотная		+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход			+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+
Опека в зоне ближних бросков		+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей			+
Опека игрока с мячом с учётом его			+

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

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, взаимодействия крайнего игрока с линейным.

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

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

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.

Физическая подготовка(для всех этапов подготовки)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, 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 вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и

женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

Игровая подготовка

Этап начальной подготовки: Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Кршун и наседка» “Вызов номеров“, “Удочка“ ”Борьба за мяч”, ”Мяч капитану”, ”Пятнашки мячом”, “Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“, “Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др. Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

Учебно-тренировочный этап: Подвижные игры: «Пятнашки мячом», ”Борьба за мяч”, “Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др. Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки. Односторонние и двухсторонние игры с заданиями. Игра в пляжный гандбол.

Этап совершенствования спортивного мастерства: Подвижные игры: «Пятнашки мячом», ”Борьба за мяч”, “Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др. Игровые упражнения в различных секторах площадки при различном численном соотношении атакующих и защищающихся. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством при контратаках. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки и ограничением действий (без ведения, передач линейному, назначения свободных бросков и т.п.). Односторонние и двухсторонние игры с заданиями.

5.2. Критерии оценки деятельности тренерско-преподавательского состава

В недалеком прошлом оценка работы тренера-преподавателя осуществлялась по количеству подготовленных спортсменов-разрядников на каждом этапе спортивной тренировки. В итоге образовалась проблема форсированной подготовки, когда в юношеском возрасте спортсмены показывали высокие результаты, но до взрослой сборной команды доходило 5-7 %. Тогда было принято решение оценивать работу тренеров по выполнению спортсменами контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и ряду других критериев.

Учебные группы	№ п/п	Критерии оценки
Начальной подготовки (НП)	1 2 3 4	Стабильность состава занимающихся Выполнение нормативов по ОФП и СФП Динамика прироста физической подготовленности Уровень освоения основ техники гандбола
Учебно-тренировочный этап (УТ) (спортивной специализации)	1 2 3 4 5	Стабильность состава занимающихся Выполнение нормативов по ОФП и СФП Динамика индивидуального прироста физической подготовленности Освоение объема тренировочных нагрузок предусмотренных Программой по гандболу Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся
Спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства	1 2 3 4	Динамика спортивно-технических показателей Результаты выступлений в главных соревнованиях года Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом Уровень функционального состояния занимающихся

В группах НП и УТ основное внимание сосредоточено на формировании базовой подготовки, а в группах СС и ВСМ – на достижение результатов МС и МСМК. В этом случае разработанные критерии можно считать оправданными.

В группах НП для оценки тренера-преподавателя принимаются четыре критерия.

Первый из них – стабильность состава занимающихся. Этот критерий характеризует тренера как настоящего профессионала. От хорошего специалиста спортсмены никогда не уходят.

Второй критерий – выполнение нормативов по ОФП и СФП. Те занимающиеся, которые не выполнили этапные нормативы, должны быть отчислены.

Третий критерий – динамика индивидуального прироста физической подготовленности. Результаты тестирования юных спортсменов покажут, на сколько процентов выросли физические качества по отношению к исходным данным на начало учебного года или по отношению к данным прошлого года для этого периода тренировки. Известно, что высокие темпы роста физических качеств на начальном этапе тренировки способствуют в дальнейшем высокому росту спортивных результатов.

Четвертый критерий – уровень освоения основ техники гандбола. По окончании обучения в группах НП тренер должен рекомендовать спортсмена к дальнейшему обучению по дисциплине «гандбол». Этот критерий помогает увидеть, обучил ли тренер юного спортсмена техническим элементам игры в гандбол, и насколько хорошо и правильно.

Для групп **учебно-тренировочного этапа** разработано **пять критериев**, первые три те же, что для групп НП.

Четвертый критерий - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по гандболу. По окончании второго года обучения в ЭТ спортсмены должны выполнять нагрузку 45-50 % от мастеров спорта (МС), а по окончании обучения в ЭТ – 70-80 %.

Пятый критерий – состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся. Этот критерий очень важен и позволяет контролировать состояние здоровья юного спортсмена, тем более что малейшие отклонения от нормы необходимо фиксировать.

Для групп этапа **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** разработано **четыре критерия**.

Первый – динамика спортивно-технических показателей. Результаты медико-биологических исследований говорят о том, что в 16-17 летнем возрасте человек достиг своего нормального роста, произошла стабилизация веса, организм считается сформировавшимся по большинству признаков. На предыдущих этапах нельзя было применять форсированную подготовку, потому что организм находился в состоянии развития и роста. На данном этапе спортсмен должен много и часто тренироваться, выполняя большое количество тренировочной работы по объему и интенсивности для того, чтобы показывать высокие спортивные результаты на уровне КМС и МС.

Второй критерий – результаты выступлений в главных соревнованиях года. В этот период времени сильные юные спортсмены отбираются в национальные сборные команды (юношеские, юниорские, молодежные), а чтобы попасть в эти команды, необходимо выиграть или быть призерами крупных соревнований.

Третий критерий – выполнение спортсменом тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом. Согласно научным данным, к концу этапа СС спортсмены должны выполнять 90 % нагрузки МС.

Четвертый критерий – уровень функционального состояния занимающихся. Этот уровень должен быть очень высоким, потому что он позволяет выполнять очень большие по объему и интенсивности тренировочные и соревновательные

нагрузки, позволяющие показывать запланированные высокие результаты в основном соревновательном упражнении.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие учебно-тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	–	–	1	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1

11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» педагогическими, руководящими и иными работниками, для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров -преподавателей и иных работников ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).