

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:  
На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 5 от 15.12.2022 г.

Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5  
\_\_\_\_\_ С.Е.Кутасов  
Приказ № 247 от 30.12.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ГАНДБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ  
ГАНДБОЛ)**

**по этапам спортивной подготовки:** этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства  
(Программа разработана в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от «06» декабря 2022 №1146)

**Срок реализации программы на этапах:**

начальной подготовки – 3 года;  
тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;  
совершенствования спортивного мастерства – без  
ограничений;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 8 лет и старше

Авторы-составители: Кутасов С.Е., Соловьева Н.И., Облогин А.В., Облогина Н.В.

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 902 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- учетом условий и особенностей работы МБУ ДО ДЮСШ № 5.

1.1.2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;

- образовательные;

- воспитательные;

- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.1.3. Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по гандболу в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 5 (далее – МБУ ДО ДЮСШ № 5).

#### **1.1.4. Краткая характеристика вида спорта «гандбол»:**

Вид спорта «гандбол» – командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют руками. Цель игры – как можно больше раз забросить мяч в ворота (3 x 2 м) соперника. Играют два тайма по 30 минут, перерыв между таймами 15 минут. В современный гандбол играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40 x 20 м.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. 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 ворот.

По своему физиологическому воздействию на организм человека, одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения, является гандбол. За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние до 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков. Вступает в

активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды. Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156/162 уд/мин. Гандбол зрелищная динамичная командная спортивная игра значительно превосходит большинство других игровых видов спорта - как по накалу и эмоциональности спортивной борьбы, так и по количеству зрителей на трибунах спортивных залах.

Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол» определяются школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – школа), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта. В гандболе выделяют (признают) две спортивные дисциплины.

Таблица № 1

### 1.1.5. Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
гандбол	011	001	2	6	1	1	Я
пляжный гандбол	011	002	2	8	1	1	Я

### 1.1.6. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гандбол»

Спортивная дисциплина «пляжный гандбол» сильно не отличается от дисциплины «гандбол», но имеет некоторые особенности.

Размер игровой площадки в пляжном гандболе меньше, чем в классическом гандболе. Состав команды: 14 игроков (3 полевых игрока и вратарь, остальные – запасные). Особенно в пляжном гандболе ценятся эффектные прыжки (вертушки, воздушки), которые засчитываются за 2-а очка, столько же стоит гол от вратаря. Спортивная экипировка вратаря отличается от формы полевых игроков по цветовой гамме, а также вес гандбольного мяча легче веса мяча в дисциплине «гандбол».

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов формируется с учетом следующих компонентов системы спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий** процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по гандболу;
- **система отбора** и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гандболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий формируемым Школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направляемость подготовки, а так же используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

**Построение многолетней подготовки в гандболе содержат следующие компоненты:**

- этапы спортивной подготовки спортсменов на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

**С учетом этого структура системы многолетней подготовки по гандболу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.**

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемыми объемами соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 8 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-16 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе-3 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «юношеский спортивный разряд». Минимальная наполняемость групп-12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены до 15 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «первый спортивный разряд». Минимальная наполняемость групп- 5 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ - не ограничен и зависит от спортивных результатов, участия во всероссийских официальных спортивных соревнованиях демонстрируемых перспективным спортсменом и определяется решением тренерского совета локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО ДЮСШ № 5.

Наполняемость групп определяется Школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	3	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15

## 2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (таблица № 3).

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки											
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Минимальная	16	16	16	12	12	12	12	12	5	5	5
Оптимальная	16	16	16	12	12	12	10	10	6	6	6
Максимальная	32	32	32	24	24	24	24	24	10	10	10

Допускается проведение учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1. Не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2. Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
3. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

#### **Объем дополнительной образовательной программы**

Режим тренировочной работы установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и является максимально допустимым.

В годовом тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должно превышать:

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

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

Таблица № 4

Объем учебно-тренировочной нагрузки закрепляется в астрономических часах и составляет:

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов (мин) в неделю	4,5 270	6 360	6 360	9 540	9 540	10 600	14 840	14 840	20 1200	20 1200	20 1200



Оптимальная продолжительность одного занятия, час / мин	1,5 90	2 120	2 120	2,25 135	2,25 135	2 120	2,33 140	2,33 140	2,86 172	2,86 172	2,86 172
Оптимальная количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	6	6	7	7	7
Общее количество часов в год:	234	312	312	468	468	546	728	728	1040	1040	1040

Объем учебно-тренировочной нагрузки может быть изменён в следующих пределах:

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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	9 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

#### **2.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 1 июня). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Основными формами учебно-тренировочной работы в МБУ ДО ДЮСШ № 5 являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При реализации настоящей программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или смешанно.

Трудоёмкостью программы является учебная нагрузка, реализуемая по областям (видам тренировочной нагрузки) в ходе аудиторных занятий. В ходе аудиторных занятий реализуются предметные и внепредметные (практические) области программы.

К предметным областям программы относятся:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Теоретическая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка

К внепредметным (практическим) областям относятся:

1. спортивные соревнования;
2. инструкторская практика;
3. судейская практика;
4. медико-биологические исследования;

5. восстановительные мероприятия;
6. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

К внеаудиторным занятиям относятся:

1. самостоятельная подготовка;
2. спортивные, физкультурные и массовые мероприятия;
3. воспитательные мероприятия, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
4. организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов;
5. организация и проведение совместных мероприятий с другими организациями, субъектами физической культуры и спорта;
6. организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Самостоятельная подготовка может проводиться в форме:

1. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам включает в себя:

1. освоение предметных и внепредметных областей образовательной программы, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, физкультурных и иных мероприятиях по индивидуальному плану подготовки;

В ходе самостоятельных занятий обучающиеся:

1. ведут научную, творческую, исследовательскую работу;
2. участвуют в конкурсах, в т.ч. дистанционно, тестированиях;
3. посещение в качестве зрителей спортивных соревнований;
4. участие в семинарах, мастер-классах;
5. участие в мероприятиях, проводимых иными организациями;
6. освоение предметных областей образовательной программы в период отсутствия тренера-преподавателя.

### **2.5.1. Планируемый объем соревновательной деятельности**

#### **Спортивные соревнования.**

Участие в спортивных соревнованиях является необходимым требованием к результатам прохождения (освоения) настоящей программы.

Спортивные соревнования подразделяются на официальные и неофициальные. Локальные спортивные соревнования (первенство, кубок, чемпионат и иные соревнования ШКОЛЫ) относятся к особому виду неофициальных спортивных соревнований.

Виды спортивных соревнований:

1. Контрольные;
2. Отборочные;
3. Основные.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Локальные спортивные соревнования проводятся, как самостоятельное спортивное мероприятие ШКОЛЫ, в виде контрольного спортивного соревнования либо с целью формирования спортивной сборной команды ШКОЛЫ.

В качестве контрольных спортивных соревнований может планироваться участие, как в официальных, так и в неофициальных спортивных соревнованиях.

В качестве отборочных соревнований планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях. В качестве отборочного соревнования на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе до трёх лет допускается планирование участие в локальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных соревнованиях планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях.

ШКОЛА направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ШКОЛЫ, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, календарными планами органов управления физической культуры и спорта местного самоуправления и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

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

Объем соревновательной деятельности может быть увеличен учебно-тренировочным планом в пределах парциальных соотношений, предусмотренных настоящей программой для соревновательной деятельности.

Объем учебно-тренировочной нагрузки во время участия в соревнованиях может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Объем соревновательной деятельности может быть уменьшен, до следующих значений:

Таблица № 7

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

Иные формы обучения, к которым относятся:

- самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

2. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
3. инструкторская практика;
4. судейская практика;
5. медико-биологические исследования;
6. восстановительные мероприятия;
7. воспитательные мероприятия;
8. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

### 2.5.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия – форма обучения, в ходе которой реализуются предметные и внепредметные области образовательной программы в пределах её трудоёмкости при соблюдении особого спортивного режима.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ ДО ДЮСШ № 5 для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия могут проводиться, как по месту проведения учебно-тренировочных мероприятий, так и в иных местах дислокации, в т.ч. на выезде.

Объём учебно-тренировочной нагрузки во время проведения тренировочного мероприятия может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Учебно-тренировочные мероприятия не являются обязательной формой организации образовательного процесса и могут быть заменены проведением учебно-тренировочных занятий в утверждённом объёме.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	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 совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			14-21
1.2.	Учебно-		10-14	10-18

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, прочим всероссийским соревнованиям			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, прочим всероссийским соревнованиям		10-14	10-18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		10-14	10-18
1.5.	Восстановительные мероприятия			10
1.6.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО ДЮСШ № 5 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесс в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5, отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО ДЮСШ № 5 самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план с учетом трудоемкости выполнения программы представлен в Таблице № 9



## Примерный годовой учебно-тренировочный план с учетом трудоемкости программы

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы (периоды) подготовки (обучения)										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
		Недельная нагрузка в часах / минутах										
		4,5 270	6 360	6 360	9 540	9 540	10 600	14 840	14 840	20 1200	20 1200	20 1200
		Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах / минутах										
		1,5 90	2 120	2 120	2,25 135	2,25 135	2 120	2,33 140	2,33 140	2,86 172	2,86 172	2,86 172
		Оптимальная наполняемость групп (человек)										
		15	14	14	12	12	12	10	10	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка (%)	58	66	66	84	84	94	138	138	150	150	150
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30	42	42	74	74	78	120	120	150	150	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	12	12	44	44	46	77	77	100	100	100
4.	Техническая подготовка (%)	60	76	76	94	94	98	112	112	162	162	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	36	46	46	62	62	68	100	100	190	190	190
6.	Инструкторская и судейская практика (%)		0	0	8	8	16	18	18	32	32	32

		0										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	8	8	9	9	16	18	18	48	48	48
Трудоёмкость программы		188	250	250	375	375	416	583	583	832	832	832
13.	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	23	31	31	46	46	52	72	72	104	104	104
14.	Самостоятельные занятия	23	31	31	47	47	52	73	73	104	104	104
14.	Иные формы внеаудиторных занятий, в т.ч. воспитательная работа	В пределах объёма, предусмотренного для самостоятельных занятий										
Объём программы, часов		234	312	312	468	468	520	728	728	1040	1040	1040

При реализации данной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий и электронной формы обучения в объёме не более 33% от трудоёмкости программы.

Объём самостоятельной подготовки по индивидуальным планам может быть увеличен за счёт предусмотренного объёма самостоятельных занятий.

Самостоятельная подготовка может не учитываться в общем объёме предусмотренного для неё программой времени, если годовой объём программы исполнен в минимальных значениях, предусмотренных настоящей Программой.

Годовой учебно-тренировочный план корректируется ежегодно тренером-преподавателям в зависимости от производственного календаря и фактического расписания занятий на текущий год, календаря спортивных, физкультурных и массовых мероприятий на текущий спортивный сезон, целей и задач на текущий учебный год в пределах следующих парциальных соотношений с учётом объёма и трудоёмкости программы, определённой настоящей Программой:

Таблица № 10

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20
5.	Тактическая, теоретическая,	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23

	психологическая подготовка (%)					
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

## 2.7. Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУ ДО ДЮСШ № 5 самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО ДЮСШ № 5. При составлении учебно-тренировочного графика МБУ ДО ДЮСШ № 5 учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

## 2.8. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МБУ ДО ДЮСШ № 5 для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;

начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

**Рекомендуемое соотношение тренировочной нагрузки в недельном цикле (без учёта мезациклов):**

**Начальная подготовка 1 года спортивной подготовки:**

Таблица № 11

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	25	25	25
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15
3	Техническая подготовка	40	40	40
4	Тактическая подготовка	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	10	10	10
6	Психологическая подготовка	0	0	0
7	Инструкторская практика	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0
9	Общая нагрузка	90	90	90

**Начальная подготовка 2 и 3 года спортивной подготовки:**

Таблица № 12

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	35	35	35
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20
3	Техническая подготовка	50	50	50
4	Тактическая подготовка	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	15	15	15
6	Психологическая подготовка	0	0	0

7	Инструкторская практика	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0
9	Общая нагрузка	120	120	120

**Тренировочный этап 1 и 2 года:**

Таблица № 13

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 5-и занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	30	
3	Техническая подготовка	65	65	65	50	
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	
5	Теоретическая подготовка	20	20	20	0	
6	Психологическая подготовка	0	0	0	30	
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	
8	Судейская практика	0	0	0	0	
9	Общая нагрузка	135	135	135	135	

**Тренировочный этап 3 года:**

Таблица № 14

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 5-и занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	20
3	Техническая подготовка	60	60	60	60	40
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	15	15	15	15	0
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	40

7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	0
9	Общая нагрузка	120	120	120	120	120

**Тренировочный этап 4 и 5 года:**

Таблица № 15

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 6-и занятий (мин)					
		1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25
2	Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	20	0
3	Техническая подготовка	75	75	75	75	35	60
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	20
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	35
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	60	0
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	0	0
9	Общая нагрузка	140	140	140	140	140	140

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Таблица № 16

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 7-и занятий (мин)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	20	25	25
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	32	25	30	27
3	Техническая подготовка	117	117	117	115	57	87	70
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	20	0	0
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	0	20
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	30
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	30	0

8	Судейская практика	0	0	0	0	50	0	0
9	Общая нагрузка	172	172	172	172	172	172	172

### Распределение тренировочной нагрузки в мезациклах

Таблица № 17

Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	30		30		30		
Специальная физическая подготовка	17		17		17		
Техническая подготовка	42		42		42		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	11		11		11		
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Специальный подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	20		20		20		
Специальная физическая подготовка	25		25		25		
Техническая подготовка	55		55		55		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Предсоревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15		15		15		
Специальная физическая подготовка	15		15		15		
Техническая подготовка	70		70		55		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка					15		
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Соревновательный микроцикл						



Общая физическая подготовка	15		15		15		
Специальная физическая подготовка							
Техническая подготовка	85		85		85		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	0

Таблица № 18

Тренировочный этап 1 и 2 года							
Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	19		19		19		19
Специальная физическая подготовка	19		19		19		21
Техническая подготовка	50		50		50		35
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	12		12		12		
Психологическая подготовка							25
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
	Специальный подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15		15		15		15
Специальная физическая подготовка	20		20		20		20
Техническая подготовка	65		65		65		65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
	Предсоревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10		10		10		10
Специальная физическая подготовка			20		20		20
Техническая подготовка	50		50		70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			20				

Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10		10		15		15
Специальная физическая подготовка	20		20				
Техническая подготовка	70		70		85		85
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100

Таблица № 19

Тренировочный этап 3 года							
	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	17	17		17		17	17
Специальная физическая подготовка	21	21		21		21	17
Техническая подготовка	50	50		50		50	36
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	12	12		12		12	
Психологическая подготовка							30
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	0	100	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15	15		15		15	15
Специальная физическая подготовка	20	20		20		20	20
Техническая подготовка	65	65		65		65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	0	100	100
Предсоревновательный микроцикл							

Общая физическая подготовка	10	10		10	10		10
Специальная физическая подготовка		20		20	20		20
Техническая подготовка	50	50		50	70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		20		20			
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	100		100
	Соревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10		10	15		15
Специальная физическая подготовка	20	20		20			
Техническая подготовка	60	60		70	70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика	10	10			15		15
ИТОГО	100	100		100	100	0	100

Таблица № 20

Тренировочный этап 4 и 5 года							
Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	19	19	19		19	18	18
Специальная физическая подготовка	19	19	19		19	14	42
Техническая подготовка	52	52	52		52	25	15
Тактическая подготовка							25
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка						43	
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
	Специальный подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15	15	15		15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20		20	20	20
Техническая подготовка	65	65	65		65	65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							

Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10	10		10	10	10
Специальная физическая подготовка		20	20		20	20	20
Техническая подготовка	50	50	50		70	70	70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		20	20				
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10	10		10	10	10
Специальная физическая подготовка	15	15	20				
Техническая подготовка	65	65	70		70	70	70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика	10	10			20	20	20
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100

Таблица № 21

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 - 3 года							
	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	12	15	15
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	14	17	15
Техническая подготовка	67	67	67	67	33	50	40
Тактическая подготовка					11		
Теоретическая подготовка							12
Психологическая подготовка							18
Инструкторская практика						18	
Судейская практика					30		
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15

Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	65	65	65	65	65	65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
	Предсоревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка		20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	50	50	50	50	70	70	70
Тактическая подготовка				20			
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика		20	20				
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
	Соревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20			
Техническая подготовка	70	70	70	70	85	85	85
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					100	100	100
ИТОГО	100	100	100	0	200	200	200

## Распределение тренировочной нагрузки при самостоятельной работе

Таблица № 22

Этап начальной подготовки 1 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	60		60		60		
Специальная физическая подготовка	30		30		30		
Техническая подготовка							
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	40		40		40		
Специальная физическая подготовка	40		40		40		
Техническая подготовка	40		40		40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тренировочный этап 1 и 2 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	45		45		45	45	
Специальная физическая подготовка	45		45		45		
Техническая подготовка	45		45		45		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка						90	
Психологическая подготовка							

Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	135	0	135	0	135	135	0
Тренировочный этап 3 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Техническая подготовка	40	40			40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка				40		40	
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	120	120	0	120	120	120	0
Тренировочный этап 4-5 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Техническая подготовка	60	60		60		60	
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			60				
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					60		
ИТОГО	140	140	140	140	140	140	0

Этап совершенствования спортивного мастерства							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Техническая подготовка	72		72		72	52	72
Тактическая подготовка							

Теоретическая подготовка		72					
Психологическая подготовка						40	
Инструкторская практика							
Судейская практика				72			
ИТОГО	172	172	172	172	172	172	172

### **2.8.1.Использование электронных, информационных и дистанционных технологий**

Цель использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Повышение качества и эффективности оказания муниципальной услуги;

Задачи использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- исполнение объёмных показателей муниципального задания в особых условиях организации образовательного процесса (эпидемия, карантин, погодные условия и.т.д.), а также с учётом дефицита производственных площадей и трудовых ресурсов (замещение во время больничного, командировки, трудового отпуска и.т.д.) для организации образовательного процесса;
- повышение качества образовательного процесса;

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий расписанием занятия либо календарным планом-графиком определяется объём учебной нагрузки, в пределах которой могут быть использованы электронные, информационные и дистанционные технологии.

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий с целью исполнения объёмных показателей муниципального задания в связи с болезнью, командировкой либо отпуском педагогического работника, объём учебной нагрузки либо период организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий определяется приказом по ШКОЛЕ.

Алгоритм действия педагогического работника при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- осуществляет учет обучающихся, осваивающих образовательную программу непосредственно с применением дистанционных образовательных технологий;
- осуществляет мониторинг необходимого технического обеспечения обучающихся для организации образовательного процесса с применением



дистанционных образовательных технологий (наличие компьютера, ноутбука, планшета, телефона с выходом в интернет; электронной почты обучающегося и родителей; адрес скайпа либо другого ресурса для видео-взаимодействия);

- осуществляет контроль взаимодействия всех обучающихся группы;
- выражают свое отношение к работам обучающихся, в виде текстовых или аудио рецензий, модерации форумов, устных онлайн консультаций, др.;
- определяет набор электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения по направленности, планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- определяет средства коммуникации; почта, чат, электронный журнал; формат проведения занятий – он-лайн занятие, семинар, вебинар, и.т.д.;
- периодичность, график проведения оценочных мероприятий и задания; перечень учебной литературы, дополнительных источников; способы организации обратной связи, рефлексии;
- определяет учебный материал для своего предмета (например, перечни фильмов, спортивных игр и соревнований, разработка тренировок, творческие работы);
- определяет формат выполнения заданий в виде творческих и проектных работ, организует групповые работы обучающихся с дистанционным взаимодействием с подробным описанием технологии: например, как обучающиеся сканируют, фотографируют и присылают на проверку выполненные задания; как подключаются к совместной работе в общем информационном ресурсе и др.;
- определяет формат и регулярность информирования родителей (законных представителей) о результатах обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий;
- проверяет выполненные задания;
- независимо от используемых технологий и сервисов, в ходе обучения педагог для отчета собирает цифровой след (фиксацию фактов деятельности педагога и обучающегося) в различных форматах (скриншоты чатов; результаты тестирования, опроса, решения задач; эссе, рефераты и другие проекты).

Деятельность педагога при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Выбрать способ проведения занятий с учетом определённых целей и задач;
- Сформировать учебный материал;
- Определить формат взаимодействия с обучающимися;
- Определить способ организации обратной связи и контроля;
- Проанализировать проблемы дистанционного обучения и выработать алгоритмы их преодоления;

- Выбор способа проведения занятий.

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы или курсы по предмету, а в случае их отсутствия – создать учебные материалы самостоятельно, используя мультимедийное представление учебной информации.

- В структуру материала должны входить следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая демонстрацию исполнения упражнений либо необходимые иллюстрации;
- инструкции по его освоению;
- вопросы и тренировочные задания;
- контрольные задания и пояснения к их выполнению.

В целях преодоления одной из сложностей дистанционного обучения – отсутствие живого общения, педагогу необходимо определить формат обратной связи со слушателями. Обратная связь это наиболее действенный способ вовлечения обучающегося в учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий. Обратная связь позволяет определить эмоциональное состояние слушателя, степень его вовлеченности к процессу обучения, степень освоения изучаемого материала (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и другие интерактивные форматы). Занятия желательно проводить по принципу «лицом к лицу». Желательно чтобы занимающийся видел педагога, ощущал его присутствие и контроль с его стороны.

При выборе различных форматов дистанционного обучения необходимо учитывать требования СанПиНа по продолжительности нахождения обучающегося за экраном компьютера. Различают следующие форматы дистанционного обучения:

- Он-лайн занятие;
- Видеозанятие;
- Вбинар;
- Разноформатный контент;
- Он-лайн встречи;
- Он-лайн семинар.

Он-лайн занятие, альтернатива традиционному уроку (занятию), проводимого с использованием специализированных платформ (zoom, google). Имеется возможность сохранения и последующего использования записи проведенного занятия. На онлайн занятии педагог объясняет материалы, отвечает на вопросы обучающихся и задает вопросы им.

Видеозанятие, позволяющее за короткие сроки передать максимальный объем информации. Занимающийся может просмотреть видеозанятия в любое время (офлайн режим). При разработке видеозанятия необходимо следовать следующим правилам:

- разделять и сокращать используемый материал (убирать лишнюю информацию);

- концентрироваться на самых сложных вопросах (данный момент должен носить консультативный характер);
- предоставлять слушателю визуальный контакт (некоторую простую информацию, которую цифровые технологии могут передать легче, чем педагог).

Вебинар (интерактивный формат) позволяет отладить систему обратной связи (система опросов, чатов и форумов). Чтобы сохранить интерактивность данного формата обучения, необходимо постоянно призывать обучающихся к общению, чаще задавать вопросы и запускать голосование.

Разноформатный контент (текстовый материал, презентации, инфорграфика), который может использоваться в учебных целях. При использовании данного контента нужно учитывать следующие условия:

- указанный материал должен быть интересным;
- ограничен коротким периодом освоения (не более 5-10 минут);
- материал должен быть доступен в любое время;
- включать в себя увлекательные события, примеры, кейсы, тренажёры.

Изучая данный контент, обучающийся может выполнять определенные задания педагога (отвечать на опросники и комментировать их). Для мотивирования обучающегося к изучению данного материала необходимо чаще задавать вопросы, акцентировать внимание обучающегося на интересных событиях и примерах, постоянно стимулировать обучающегося к комментариям. Для обратной связи педагогу необходимо отвечать на комментарии обучающегося, обобщать результаты опроса.

На онлайн-встречах и в чатах для слушателей, обучающиеся задают вопросы, связанные с выполнением заданий.

Он-лайн семинары проводятся по актуальным темам современного образования, воспитания и спортивной подготовки.

К основным сложностям дистанционного обучения и способам их решения относят:

Отсутствие живого контакта между педагогом и обучаемым.

Решение: организация онлайн общения с обучающимися и проведение индивидуальных консультаций.

Отсутствие живого общения между обучаемыми.

Решение: онлайн общение, создание групповых чатов и групп в социальных сетях.

Высокая трудозатратность на этапе формирования учебного материала.

Решение: использование уже созданных цифровых образовательных ресурсов, размещенных в свободном доступе, и интерактивных ресурсов и курсов а также создание общешкольной медиотеки.

Обучающиеся должны иметь доступ к техническим средствам обучения (компьютер и доступ в интернет).

Решение: применение кейс-технологий и проведение индивидуальных консультаций.

Невозможность 100% контроля над знаниями обучающихся и процессом

обучения.

Решение: применение метода проектов и создание тестовых материалов с открытыми вопросами.

Инструменты и сервисы взаимодействия педагога и обучающегося в условиях дистанционного обучения.

Предлагаются следующие сервисы:

- MicrosoftTeams:
- Zoom
- GoogleClassroom

Наиболее эффективной формой организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий является форма бригадного подряда. При использовании данной формы обучения предполагается демонстрация одним из педагогов учебного материал и контроль со стороны других педагогов за качеством и безопасностью исполнения упражнений занимающимися.

## **2.9. Примерный календарный план воспитательной работы**

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть

близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические

ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;

- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и

слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения является то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируруемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

### **Методы формирования социального опыта детей.**

Социальный опыт приобретает ребенком и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание, просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те, которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных



требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением привычка или навык. Упражняя детей, воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

*Поручение* – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный

метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

### **Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.**

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

*Лекция* также представляет собой монолог воспитателя, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

*Беседа* в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге воспитателя с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных ценностях, вырабатываться собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель

должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

*Дискуссия* (диспут) предполагает спор, столкновение точек зрения, взглядов, мнений и оценок, отстаивание своих убеждений. Она требует глубокой специальной подготовки участников: выбирается очень острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

### **Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.**

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые в привычной обстановке раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

## **Модель выпускника**

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентноспособным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

### **Идеи воспитательной системы**

саморазвитие личности как социокультурный процесс сознательного рационального самообразования и как природообусловленный процесс разносторонней самореализации для интеграции в социокультурный процесс, в общество, достижение целостности и гармонии:

- акт собирания своей жизни в целое (достроить себя до общего, соответствующему всему, что свойственно людям);

- культивирование собственных сил (развитие своей индивидуальности, самобытности, свободы, творческого потенциала, силы, мужества и здоровья).

актуализация духовных и нравственных начал в развитии и жизнедеятельности личности (совести, чести, собственного достоинства, долга, благородства, порядочности, свободы выбора для построения личностной картины мира и способности устанавливать для себя регулятивы и ограничители).

успешность личности, интегрирующая успех (положительный результат деятельности по достижению значимых целей, отражающих социальные ориентиры общества) и готовность к успеху, обусловленному многообразием индивидуально-психологических особенностей:

- системой ценностных ориентаций,
- познавательными способностями,
- уровнем самосознания,
- системой оценок и самооценок,
- уровнем притязаний,
- степенью развития аффективно-волевой сферы,
- мотивацией достижения,
- уровнем коммуникативной культуры,
- способностью к самоутверждению,
- мерой доверия к миру и к себе.

### **Принципы реализации идей воспитательной системы**

1. Принципы здоровьеразвивающего образования для формирования жизненной философии, мотивации к самосовершенствованию, для освоения ценностей спортивной и физической культуры, двигательной культуры, телесной культуры; для развития способности творить здоровье и обеспечивать высокое качество жизни.
2. Принцип природосообразности воспитания как реализация базовых потребностей человека (в безопасности, принятии, общении, самоактуализации); как развитие потенциала растущего человека, как оказание ему помощи в самопознании и саморазвитии (развитии способностей к самоопределению, самореализации, самоорганизации, самореабилитации).
3. Принцип культуросообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизводство и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование зримых элементов культурной среды и культуросообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнотворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю,

саморазвиваться и достигать победы над самим собой, добиваться высоких результатов и спортивных побед.

5. Принцип субъектности познающего сознания как развитие проблемного мышления для осознания смыслов и содержания базовых ценностей, включая ценности физического развития, физической, телесной, двигательной, спортивной культуры, переживания и принятия их на личностном уровне.
6. Принцип единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива, грамотного формирования и творения физического, духовного и нравственного здоровья.

### **Дерево целей воспитательной системы**

**Цель воспитательной системы:** создание условий для развития способностей к самосовершенствованию, поддержания гармонии с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром на основе приобщения к духовным и нравственным ценностям человека и общества, ценностям физического развития, физической и спортивной культуры, здорового образа жизни.

Инициирование и поддержка самопроцессов личности как стремления проделать внутреннюю работу, связанную с самосовершенствованием на основе самопознания, самоопределения, свободного выбора воли, энергии, устремлённости, личных усилий.

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб, социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

Оказание помощи личности в осознании своего потенциала, ресурсов и рисков в умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, в определении целей собственного развития и их формулировке, в выстраивании индивидуальной траектории жизни, используя опыт проб собственных сил в спортивном мастерстве своей направленности и смежных дисциплин.

Организация событийного характера взаимодействия субъектов для ярких, насыщенных переживаний принадлежности к сообществу, взаимопомощи и взаимной защиты, лично значимого общения (обмена и диалога, сотворческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать свою жизнь нравственными ценностями

Инициирование способов деятельности к самонаблюдению, самоанализу, нравственной самооценке, самоконтролю, мобильно оперировать различными способами и корректировать их, инициировать новые задачи, выходящие за

пределы ситуации, к самодвижению в процессе собственной деятельности на основе продуктивной коммуникации (принятия друг друга, проявления уважения и доверия друг к другу) и понимания внутреннего мира личности

Развитие познавательной культуры личности в ситуациях освоения ценностей физического развития, телесной, двигательной, физической и спортивной культуры, переживания и преодоления внутриличностных и межличностных конфликтов (несовпадения ценностных ориентаций и способов поведения, формирования толерантности к стрессу).

Включение в разнообразную учебно-тренировочную и спортивно-оздоровительную деятельность, в подготовку к спортивным событиям разного уровня, приобщение к традициям школы, участие в реализации дополнительных спортивных программ различной направленности.

### **Пример, образ тренера, как объект для подражания**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных ФТУРх, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в ФТУРх, отсутствием или извращенными ценностными ориентирами у молодёжи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, личностно-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами личностно – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребёнку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

### **Практические занятия и воспитательные мероприятия**

Практические занятия подразделяются на:



- Физкультурные и спортивные мероприятия;
- Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия.

Настоящая программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления.

### **Комплексное образовательное мероприятие.**

Цель проведения соревнования, как комплексного образовательное (тренировочное) мероприятие:

- Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях, проводимых органами управления в сфере образования;
- Выполнение образовательных программ;

Соревнование, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие, имеет следующие составные части:

- Состязательная;
- Судейская практика;
- Инструкторская практика;
- Теоретическая подготовка;
- Воспитательное мероприятия;
- Просмотр.

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие. Состязательная часть проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта ВБЕ, положением (регламентом) о проведении соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов, участников соревнования.

Судейская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Для указанной категории занимающихся назначается руководитель стажировки, который в ходе соревнования организует стажировку занимающихся в соответствии с разделом настоящей Программы (план судейской практики). Занимающиеся непосредственно участвуют в соревновании в качестве судей по спорту, либо проходят стажировку.

Инструкторская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Руководит инструкторской практикой главный судья соревнования либо его заместитель. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие инструкторскую практику осуществляют помощь главной судейской бригаде по поддержанию

дисциплины на соревновании. Важным аспектом инструкторской практики является непосредственная подготовка юных спортсменов к состязанию (например, проведение разминки), их психологическая поддержка, секундирование поединков.

Теоретическая подготовка, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Элементы теоретической подготовки должны быть включены в торжественное открытие и закрытие соревнования, награждение победителей, в основную часть соревнования. Обязанности по теоретической подготовке распределяются среди работников школы, отвечающих за организацию соревнования. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие теоретическую подготовку, осваивают следующие разделы: правила проведения соревнований; моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка; личная и общественная гигиена; предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи; питание спортсмена, его питьевой режим; выдающиеся донские спортсмены в данном виде спорта; мемориальные турниры по ВБЕ, проводимые в Ростовской области.

Соревнование, обладая воспитательным потенциалом, является важным аспектом в подготовке юных спортсменов. Соревнование, как воспитательное мероприятие, проводится для занимающихся, как участвующих, так и не участвующих в состязательной части соревнования. Участие в соревновании, как комплексном образовательном (тренировочном) мероприятии способствует формированию таких качеств, как патриотизм, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, эстетические чувства прекрасного.

Просмотр. Комплексное образовательное мероприятие предполагает возможность участия обучающихся в соревнованиях в качестве зрителей.

Без дополнительного согласования с родителями (законными представителями) участие в соревновании, как комплексном спортивно-образовательном мероприятии, допускается в следующих случаях:

- Соревнование проводится на базе МБУ ДО ДЮСШ №5 либо в месте непосредственного обучения и (или) прохождения спортивной подготовки;
- Регламент проведения мероприятия совпадает с расписанием учебных или (и) тренировочных занятий.

Соревнования, проводимые на территории города Ростова-на-Дону, могут рассматриваться, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие в случае, если положение о проведении мероприятия либо регламент его проведения предполагает возможность освоения специальных разделов настоящей Программы (теоретическая подготовка, судейская практика, инструкторская практика, воспитательные мероприятия и.т.д.).

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во внутренировочной, так и во внешкольной воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ

организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников». Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);
- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);  
групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка);  
индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач, организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учет и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразии форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (иницирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельностные умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование, подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);
- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;
- оценка;
- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь

представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбие и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);
- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 23.

Таблица № 23

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение</li> </ul>	В течение года

		<p>протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией,	...	...



	реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
--	---	--	--

### 2.10. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 24,24 а).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Допинг, как явление	В течение года	Беседа
Учебно-тренировочный этап	Допинг, история и современность; Причины и мотивы нарушения антидопинговых правил; Последствия допинга для здоровья; Причины борьбы с допингом.	В течение года	Беседа, обсуждение, тестирование
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Допинг как глобальная проблема современного спорта; Допинг как проблема современного общества; Запрещенные препараты; Социальные и психологические аспекты допинга; Допинг и спортивная медицина; Нормативно-правовая база антидопинговой работы; Наказания за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Лекция, обсуждением, самостоятельная работа, тестирование

## Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 24а

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.11. Примерный план инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской практики:

Таблица № 25

Тема	Этап (период)		
	СС-1	СС-2	СС-3
подача строевых команд и распоряжений	+	+	+
разработка плана и проведение разминки	+	+	+
разработка плана и проведение тренировочного занятия		+	+
оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям		+	+
представление и руководство			+

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором спортивная подготовка переплетаются с экономическими, социальными, психологическими и правовыми. Над этой проблемой думают социологи и медики, психологи и экономисты. С изменением политической, социально-культурной и экономической ситуации в России происходит новое понимание ее содержания. По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизводства квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

В педагогических исследованиях профессиональную ориентацию интерпретируют как деятельность педагогических коллективов работников образовательных учреждений, проводимую с целью правильного выбора учащимися профессий, в соответствии с их личными способностями, интересами, физическими и психическими данными и социально-экономическими потребностями общества. В психологических исследованиях профессиональной ориентацией называют комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, способствующих каждому школьнику выбрать себе профессию с учетом потребностей общества и своих способностей. Юристы считают, что профессиональной ориентацией является комплекс мер, обеспечивающих оптимальное определение для граждан специальности и места работы. Экономисты полагают, что профориентация - это социально-экономическое отношение по поводу развития у членов общества способностей к труду и включению их в конкретную сферу деятельности в соответствии с разделением труда.

Таким образом, представители разных отраслей науки сходятся на том, что профориентация - это деятельность различных учреждений, результатом которой должен быть правильный выбор профессии, соответствующей потребностям общества и интересам личности.

Профессиональная ориентация учащихся происходит сегодня в чрезвычайно жестких условиях. Оно сопровождается болезненной адаптацией к новой социальной обстановке, что оказывает серьезное влияние на духовный мир молодежи, системе ее ценностных ориентаций. Профессиональная ориентация имеет в своей структуре такие социальные индикаторы, как привлекательность профессии и престиж профессии. Под привлекательностью профессии понимают отношение к профессиям, базирующиеся на системе ценностных ориентаций индивида, которые формируются под воздействием социальной среды. Престиж профессии означает скорее общественное мнение о тех или иных занятиях, мнение общества в целом или отдельных его социальных групп к различным видам деятельности.

Оценки привлекательности и престижа профессии выражают прежде

всего предпочтения, то есть какие профессии избрали бы индивиды если бы их выбор мог определяться в большей степени предпочтениями. При этом учет таких факторов, как способности, успехи в учебе или других доступных формах деятельности, склонности и т. п., с одной стороны, и состояние рынка труда, условия дальнейшего получения образования, материальные возможности и т. п. с другой стороны, несомненно также присутствует.

План судейской практики:

Таблица № 26

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка					+	+	+	+	+	+
Практические занятия					+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка							+	+	+	+
Стажировка						+	+	+	+	+
Контрольные мероприятия					+	+	+	+	+	+

Спортивный судья – это человек, контролирующий ход спортивного состязания. Он даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время выступления спортсменов, фиксирует результаты спортсменов. Судья также следит за тем, чтобы во время проведения спортивных состязаний спортсмены, участники и другие лица (тренеры, зрители и т. д.) соблюдали установленные правила соревнований и при необходимости назначает наказания за нарушения правил.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных единоборств, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане контроля, управления спортсменами, тренерами, официальными лицами и зрителями. При этом следует помнить, что спортивные судьи – сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать спортсменам чувство уважения к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям. Судьи – это воспитатели, которые своими действиями на соревновании призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов. Работа спортивных судей ответственная. Судейский авторитет не приобретается в приказном порядке, а завоевывается объективностью,

добросовестностью и трудоспособностью самих судей.

Вместе с тем игровые вид спорта и гандбол, в частности, относятся к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью, по этой причине мастерство спортивных судей должно находиться на уровне мастерства игроков для того, чтобы дать возможность зрителям увидеть максимум зрелищности спортивного состязания при минимуме травматизма. Улучшая качество судейства, судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному – росту мастерства спортсменов, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

Судьи обязаны сделать все от них зависящее, для того чтобы соревнования были зрелищными и проходили в спортивном духе. При этом одна из главных задач арбитров – сохранить здоровье спортсменов в ходе состязания. Спортсмены, тренеры, официальные лица, естественно, ждут от судей единой трактовки правил проведения соревнования от начала и до конца соревнования.

К любым спортивным состязаниям арбитры серьезно готовятся. Их прямая обязанность – хорошо знать правила соревнований, действующие комментарии и интерпретации к ним и все последующие изменения, касающиеся вопросов судейства, а также положения о соревнованиях.

Знания теоретических аспектов – еще не главное, важно на практике применять существующие правила. Вместе с тем только постоянная тренировка позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. Серьезные ошибки даже у опытных судей случаются при отсутствии постоянной практической работы, поэтому теоретические знания необходимо постоянно совершенствовать на практике.

Следует помнить, что судьи всегда готовы физически выдерживать нагрузки любого, даже самого напряженного соревнования. Об их опыте, готовности и уверенности в себе говорят осанка, походка, умение общаться с тренерами, официальными лицами, игроками перед игрой и в ходе нее. Внешний вид спортивного судьи не только психологически воздействует, но и воспитывает, служит примером для спортсменов. У судейской бригады форма должна быть совершенно одинаковой – чистой и выглаженной. Повседневная одежда арбитров, прическа, манера держаться в коллективе обязаны подчеркивать, что это ответственные люди, готовые грамотно и четко решать серьезный вопрос – справедливо определить победителя. Особенно тактичными спортивные судьи должны быть с тренерами – в большинстве своем людьми эмоциональными, вкладывающими в свои команды не только знания, но и душу. Их нельзя провоцировать на конфликт, наоборот, необходимо стараться с их помощью, силой их авторитета наладить дисциплину среди спортсменов в очень жестких, а порой и грубых поединках, с целью избегания травматизма в состязании и повышения зрелищности спортивного поединка.

В современном спорте роль судей как воспитателей возрастает, и они обязаны направлять состязание в нормальное русло. Опытные судьи до состязания предупреждают как представителей команд, тренеров, секундантов так и самих спортсменов о недопустимости грубо играть и неуважительно



относиться к сопернику. Для профессиональных судей главное – профилактика нарушений.

Личностные качества судей, их смелость, объективность, глубокие знания правил соревнований и методики судейства, их тактичность, воспитанность становятся решающим фактором повышения зрелищности соревнований.

Судьи – это в первую очередь педагоги, воспитатели. Участникам соревнования нужны арбитры, не слепо выполняющие правила, а усвоившие их фундаментальные положения, думающие на спортивной площадке, творческие и умеющие оперативно и глубоко анализировать самые сложные ситуации, создающиеся в ходе состязания.

Профессиональных судей отличают принципиальность, честность, организованность и высокая дисциплина. Арбитры не имеют права быть формалистами, простыми фиксаторами нарушений. Они, прежде всего, должны быть руководителями состязания. Если арбитры не справляются с ведением состязания, они, как правило, выносят много предупреждений, нарушений, но это мало воспитывает спортсменов и значительно снижает авторитет выносимых решений, теряются зрелищность состязания и интерес к нему.

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравировав, применяя их справедливо и корректно. Судьи обращаются к спортсменам, тренерам, обслуживающему персоналу только в вежливой форме. Спокойствие и выдержка арбитров воспитывают у спортсменов эти же качества.

Задача любого спортивного судьи – наблюдать за спортсменами и давать состязанию верное направление, задавать тон.

### **Мотивация спортивного судейства**

В спортивное судейство приходят в основном спортсмены, не добившиеся высоких спортивных результатов (в абсолютном большинстве это спортсмены, имевшие первый спортивный разряд, но есть и те, кто имел звание мастера спорта, причем от первой до международной категории их количество увеличивается). Очевидно, из-за несложившейся спортивной карьеры они таким путем стремятся завоевать высокий статус в иной сфере спортивной деятельности. С другой стороны, эти данные свидетельствуют о том, что для квалифицированного судейства нужен достаточный опыт занятий данным видом спорта.

Наряду с этим играет роль и нежелание уходить из той среды, в которой люди пребывали долгие годы. Ведь судьи высокого уровня, как и спортсмены, имеют возможность ездить в разные города и страны. Кроме того, они получают материальное поощрение.

Опрос спортсменов высокого класса на предмет того, почему они не хотят быть спортивными судьями, выявил, что причина чаще всего одна: они за время своей спортивной карьеры так устали от спорта, что продолжать карьеру в роли судьи им уже не хочется, хотя они и признают, что в нюансах игры они разбираются больше, чем игроки более низкого класса. Очевидно, что играет

роль и сознание того, что выполнение роли судьи не повысит их социальный статус в избранном ими виде спорта.

### **Нервно-эмоциональное напряжение у судей**

У спортивных судей в стартовом состоянии наблюдается значительная активизация психической деятельности: повышается быстрота зрительно-двигательных реакций, увеличиваются тремор, устойчивость и объем внимания, ими точнее воспринимаются спортивные ситуации. После соревнования наблюдается ухудшение этих показателей, что свидетельствует о появлении у судей утомления.

Степень мобилизации судей перед состязаниями зависит от сложности предстоящего соревнования и от того, в качестве какого судьи (главный судья, старший судья, арбитр, боковой судья и т.д.) они будут участвовать в состязании.

Чем выше категория судей и, следовательно, большая их ответственность в связи с рангом соревнований, которые они обслуживают, тем чаще они испытывают усталость. Кроме того, они чаще выступают в роли старших судей, неся на себе большую ответственность за исход состязания, чем их помощники. Наконец, судьи высшей категории имеют не только большой стаж судейства, но и возраст. Некоторые из судей отмечают, что после состязания у них наблюдается не только умственное, но и физическое утомление, сопровождающееся потерей в весе.

Различия в реакции судей на проведение сложных и простых состязаний выявлены и по показателям времени простой и сложной зрительно-моторной реакции: после сложных состязаний оно возрастало, а после простых состязаний снижалось. После сложных состязаний ошибочных реакций у судей было в два раза больше, чем после простых.

Большие требования во время состязания проявляются к вниманию судей. Именно напряженное внимание, необходимость его быстрого переключения и распределения являются одними из главных причин психического утомления судей.

### **Психологические особенности спортивных судей**

Выявлены некоторые психологические особенности спортивных судей. У арбитров высокой квалификации выявлена высокая эргичность, то есть стремление к работе с высоким напряжением. У судей, приостановившихся в карьерном росте, эта характеристика выражена меньше.

У судей высокой квалификации уровень интеллекта выше, чем у судей, не имеющих перспектив роста. Исследование признаков интеллекта показало, что у первых общая осведомленность, умение обобщать, устанавливать логические связи между понятиями и находить логические закономерности выше, чем у вторых. Эти различия связаны с тем, что деятельность судьи высокой квалификации отличается по объему, скорости переработки информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Это подтверждается и различными исследованиями, в которых показано, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом какое высшее образование имеют судьи – физкультурное или другое (в основном техническое), большого значения не имеет. По концентрации внимания различий между этими группами судей выявлено не было. Однако это не значит, что внимание играет при спортивном судействе второстепенную роль.

У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности. Лучшее развитие волевой сферы у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

### **Стили спортивного судейства**

Часто приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному: одни назначают наказывают, другие – нет, одни фиксируют ошибку, другие – нет и т. д. В этом проявляется стиль судейства.

Стиль судейства – это имеющийся у судьи почерк, связанный прежде всего с пониманием (трактовкой) правил и техники вида спорта. Одни судьи судят строго, согласно «букве закона», другие дают послабление, как говорят спортсмены, «дают играть». Связано это с тем, что в правилах имеется ряд таких пунктов, решения по которым судья принимает по своему усмотрению. В исследованиях было выявлено, что чем более высокую категорию имеет судья, тем чаще он имеет строгий стиль судейства при трактовке чистоты выполнения спортсменами технических приемов.

Несколько иначе проявляется стиль судейства в реакции судей на претензии тренеров и спортсменов. Судьи первой категории в большинстве не реагируют на замечания тренеров и редко их наказывают за неэтичное поведение, но строго относятся к замечаниям спортсменов и часто их наказывают. Судьи всероссийской категории ведут себя иначе: большинство из них часто наказывают и спортсменов, и тренеров (но чаще спортсменов). Судьи же всероссийской и международной категорий наказывают спортсменов и тренеров реже, чем судьи первой категории, и одинаково часто – и тех и других.

### **Реакция судей на замечания тренеров и игроков**

Эти различия не случайны. Более высокая строгость судей первой категории к спортсменам, чем к тренерам, объясняется их статусом: судьи первой категории – это в основном недавние или еще действующие спортсмены, побаивающиеся тренеров и утверждающие свой судейский престиж среди равных им по статусу спортсменов. Судьи всероссийской категории отличаются строгим отношением и к спортсменам, и к тренерам тоже

в силу своего статуса: он гораздо выше, чем у судей первой категории, им доверяют судить соревнования более высокого ранга, у них карьера спортсмена уже в прошлом и авторитет тренеров над ними уже не давит. Одинаковое и менее строгое отношение к спортсменам и тренерам судей всесоюзной и международной категорий объясняется как их равным статусом с спортсменами и тренерами команд, которые им приходится судить на национальном первенстве и международных встречах, так и опытом этих судей, предпочитающих заниматься профилактикой возможных конфликтов до проведения соревнования. Отсюда и меньшее количество наказаний.

Различные стили судейства судей разного уровня хорошо улавливаются тренерами и спортсменами (первыми, правда, чаще). Эти различия, по мнению спортсменов, состоят в том, что судьи высокой категории более спокойны и решительны, обладают большей стабильностью судейства и допускают меньше ошибок; класс судейства определяется не столько знанием правил соревнований, сколько психологическими факторами (стабильностью, решительностью, спокойствием, выдержкой).

Особое значение имеет уверенность судьи во время состязания. В противном случае тренеры и игроки могут оказывать давление на судью. При опросе об этом откровенно заявили 40 % респондентов. Поводом для такого давления являются ошибки судьи. Совершив ошибку в пользу одного спортсмена, неуверенный в себе судья, чувствуя вину, начинает под давлением тренеров и спортсменов «выправлять» поединок или группу спортсменов и допускает уже преднамеренные «ошибки» в пользу других спортсменов.

### **Виды спортивной подготовки в рамках судейского практикума**

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки
- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий изучаются ФЗ о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ, Правила проведения соревнований по различным спортивным дисциплинам «гандбол», «пляжный гандбол», локальные акты общероссийских спортивных федераций и общественных организаций.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей при спортсменах до главного судьи соревнования. Так же в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль изученного

тактико-технического арсенала, изучение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков на спортивных мероприятиях, наработки опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

### Тематический план

Таблица № 27

#### Тренировочный этап 3-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура поведения спортсменов на площадке	+	+			
Компетенция судьи	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки поведения спортсменов на площадке		+	+		
Основные правила судейства вида спорта «гандбол»			+		
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Правила ведения протокола	+		+		

#### Тренировочный этап 4-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура поведения спортсменов на площадке	+	+			+
Компетенция судьи	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки поведения спортсменов на площадке	+	+			+

Основные правила судейства вида спорта «гандбол»			+		
Вид и характер проведения соревнований. Состав команд и возраст спортсменов.			+		
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Усталость, признаки усталости, способы борьбы с усталостью				+	
Способы релаксации				+	
Внимание, тренировка внимания				+	
Главный судья, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+			+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+

### Тренировочный этап 5-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура поведения спортсменов на площадке	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Критерии оценки культуры поведения спортсмена	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки			+		+
Основные правила судейства вида спорта «гандбол»			+		+
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Главный судья, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+

Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				
--	---	--	--	--	--

### Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура поведения спортсменов на площадке	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Критерии оценки поведения спортсменов на площадке	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки поведения спортсменов на площадке			+		+
			+		+
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Функциональные обязанности судей		+	+		+
Главный судья, судьи, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

### Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль

Судейство соревнований					
Культура поведения спортсменов на площадке	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Компетенция главного секретаря	+	+	+		+
Критерии оценки поведения спортсменов на площадке	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки			+		+
Оценка действий команды			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Функциональные обязанности судей		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
3-го года обучения**

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Компетенция главного секретаря	+	+	+		+
Компетенция главного судьи	+	+	+		+
Критерии оценки поведения	+	+			+



спортсменов на площадке					
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки поведения спортсменов на площадке			+		+
			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Руководство организацией и проведением соревнования	+	+	+	+	+
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Функциональные обязанности судей		+	+		+
Судьи, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

## **2.12. Примерный план применения восстановительных мероприятий**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное

соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

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

Таблица № 28

Этапный норматив	Этап начально й подготовк	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
------------------	---------------------------	--------------------	---

Год обучения	и									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Медицинский контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления										
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления						+	+	+	+	+

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок принимают участие тренер и врач.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в ВБЕ, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов, проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с общепринятыми клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в т.ч. с привлечением инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику двигательного режима в ВБЕ и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачом-специалистом (учитывается характер патологии), врачом функциональной диагностики, врачом по спортивной медицине и лечебной физкультуре, тренером спортсмена.

Восстановительные мероприятия должны также предусматриваться при планировании тренировочного процесса в круглогодичном цикле в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований; систему тренировок; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время выступления или же перед началом соревнований;
- Применение восстановительных средств непосредственно в различных кормах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

#### **Педагогические средства восстановления.**

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;
- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающую рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

#### **Психологические средства восстановления.**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления;
- кислородотерапию;
- теплотерапию;
- электропроцедуры.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства:

- Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
- Препараты пластического действия.
- Препараты энергетического действия.

- Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуно-модуляторы.
- Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- Стимуляторы кроветворения.
- Антиоксиданты.
- Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах:

- кислородные коктейли;
- гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц, и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные - модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

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 скоростным усилием.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- Надевать тренировочный костюм и обувь в холодную погоду;
- Не применять упражнения связанные со скоростными усилиями с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- Прекращать нагрузку при возникновении болей в мышцах;
- Применять упражнения на расслабление и массаж;
- Применять втирание препаратов, стимулирующих кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

Кроме того, гандбол относится к контактными видам спорта, где травмы могут возникать в процессе освоения тех или иных упражнений. К наиболее распространённым относятся ушибы мягких и твёрдых тканей, растяжения. Могут встречаться и более серьёзные, такие как, вывих, перелом костей, сотрясение мозга.

Во избежание травматизма необходимо:

- Соблюдать правила техники безопасности;
- Внимательно слушать объяснение тренера;

- Использовать защитное снаряжение;
- Уважительно относиться к партнеру.

### **Рекомендуемые лечебно-восстановительные мероприятия на разных этапах спортивной подготовки**

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

#### **Рекомендации по проведению медико-восстановительных мероприятий**

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

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

Целесообразно в тренировочный процесс ввести упражнения «активного расслабления», для более эффективного естественного восстановления организма. К таким методам можно отнести цигун, медитацию, аутотренинг, тайцзыцюань.

#### **Программа медико-восстановительных мероприятий**

Таблица № 29

Год подготовки	Возраст спортсменов	Количество часов	Мероприятия	Лекции
Этап начальной подготовки				

1-й год подготовки	7-8 лет	2	Гигиенический душ ежедневно 5мин; Рефлексотерапия (ножные коврики, хождение по гальке) по 5мин 10дн-2нед; Ванны с хвойным экстрактом по 10мин 10дн-2нед.	«Личная гигиена» «Основы самоконтроля »
2-й год подготовки	9-10 лет	4	Контрастный душ 5-8 мин ежедневно (утром после зарядки сначала теплая вода, затем несколько минут горячая, минуту холодная, несколько минут горячая).После душа растереться жестким махровым полотенцем.; Рефлексотерапия по 5мин10дн-2нед; Самомассаж по 5-10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед.	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля »
Учебно-тренировочный этап				
1-й год подготовки	10-11 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля » «Роль опорно- двигательног о аппарата в выполнении физических упражнений»



			10дней;	
2-й год подготовки	10-12 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна 1-1,5часа 1раз в нед	«Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
3-й год подготовки	11-13 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10 мин, 10 дн, 2нед; Самомассаж по 10 мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна 2часа 1раз в нед.	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
4-й год подготовки	12-14 лет	8	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании»

			<p>экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. или ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;  Кислородные коктейли 10дней;  Сауна 1,5-2часа 1-2 раза в нед;  Массаж 15 мин общий, можно с аромомаслами;  СКЭНАР терапия по 5мин (Здорожки,бточек) 10дн;</p>	<p>«О вреде алкоголя»  «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>
5-й год подготовки	13-15 лет	10	<p>Контрастный душ 10мин; или душ циркулярный по 2-3мин 3раза в нед., или подводный 1-2 раза в нед,или дождевой(нисходящий) 3 раза в нед.  Рефлексотерапия по 10мин. 10дн-2нед;  Самомассаж по 10мин во время и после тренировок;  Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. или  Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;  Кислородные коктейли 10дней;  Сауна по2часа 2 раза в нед;  Массаж 15мин общий, можно с аромомаслами;  СКЭНАР терапия по 5мин(Здорожки,бточек) 10дн;</p>	<p>«Что такое допинг»  «Профилактика табакокурения и токсикомании»  «О вреде алкоголя»  «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>

### 3. Система контроля

3.1. 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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (1-й спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «1-й спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

Таблица № 30

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее
			10
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее
			20
2.3.	Ведение мяча	м	не менее
			10

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

Таблица № 31

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

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

Таблица № 32

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			210	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведение мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение –	количество раз	не менее	

	стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)		5
2.5.	Комплексное упражнение - выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»  
 контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №19.

## Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица №34

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Нормативы для контроля выполнения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерство по завершению трёх лет обучения и принятия решения для продолжения обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица № 35

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0



1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через	количество раз	не менее	

	гимнастическую скамейку		10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-
2.10.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20

Тесты должны содержать в себе по одному вопросу по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, в пределах программного материала по каждому их этапов подготовки:

1. Теоретическая подготовка;
2. Судейская практика;
3. Инструкторская практика,

Перечень вопросов для каждого из этапов спортивной подготовки ежегодно определяется тренерским советом.

**Уровень спортивной квалификации обучающихся, необходимый для зачисления на этап (период, год) спортивной подготовки:**

Таблица № 36

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Спортивная квалификация	-	-	-	-	-	-	-	-	КМС*	-	-

\* КМС – кандидат в мастера спорта.

Для продолжения обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства после завершения обучения на третьем году подготовки уровень спортивной квалификации должен быть не менее «кандидат в мастера спорта».

Требования к участию в официальных спортивных соревнованиях для зачисления на этап (период, год) спортивной подготовки:

Таблица № 37

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Спортивная квалификация	-	-	-	-	мо	мо	срф	срф	срф	мс	мс

мо – соревнования уровня муниципального образования;  
срф – соревнования уровня субъекта Российской Федерации;  
мс – соревнования межрегионального уровня.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для взрослых на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше трёх лет обучения допускается при выполнении следующих условий:

- вхождение обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Итоги освоения программы контролируются в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации.

### **Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно, в сроки с 10-30 мая текущего года.

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

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые ШКОЛОЙ в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.

Промежуточная аттестация может проводиться, как педагогическим работником, отвечающим за освоение образовательной программой обучающимися, так и комиссией. Проведение промежуточной аттестации во второй раз осуществляется комиссией.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год (период) в пределах этапа обучения условно.

#### **Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится по завершению каждого из этапов спортивной подготовки, а на этапе совершенствования спортивного мастерства по истечению трёх лет обучения и далее каждые два года обучения.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебно-тренировочный план.

Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые порядком проведения итоговой аттестации в ШКОЛЕ по соответствующим образовательным программам.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

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

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

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

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
  - 3.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы по теоретической подготовке (Таблица № 38).

**Приложение № 1 к настоящей программе - Рабочая программа на этапах НП 1-3.**

**Приложение № 2 к настоящей программе – Рабочая программа на этапах Т 1-5.**

**Приложение № 3 к настоящей программе – Рабочая программа на этапе ССМ.**

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈	май	Понятие о технических элементах вида

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20		спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром



	травматизма. Перетренированность/ недотренированность		ь	«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего о спорти	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		

вного мастер ства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

			массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин «гандбол» и «пляжный гандбол».

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

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

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

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

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

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по гандболу могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен обеспечить контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры и спортсмены должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожара-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время тренировочных занятий по гандболу возможно воздействие

следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- невнимательность при работе с мячом;
- несоблюдение временных интервалов при отработке бросков;
- толчки в спину, «отрывание» рук, различные подсечки;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

Для занятий все спортсмены и тренеры должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, предусмотренными Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.

Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми спортсменами перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления ворот, спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Ворота и спортивные снаряды должны отвечать стандартам.
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и староста группы (капитан команды или его заместитель).
- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части тренировки, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление ворот и спортивных снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер при освоении элементов игры в защите и при применении обманных действий в нападении, должен объяснить спортсменам правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких волевых и бойцовских качеств.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.д.).
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсмена для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.
- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии спортсмена в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на спортсмена во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом игры тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к требованиям соревнований по гандболу.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы соответственно правил проведения соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:



- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым во Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед игрой, игроки команды должны проводить энергичную, тщательную коллективную разминку, включающую основные технические действия (передачи и броски мяча, обманные действия, блок и т.д.).

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.д. — профилактика травматизма и заболеваний.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При получении легкой травмы тренер и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов.

Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания игры спортсмены по возможности должны принять гигиенический душ.
- Спортивную форму каждый игрок должен после окончания игры поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторско-методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России

27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

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

- 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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования 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.	Конусы разметочные	штук	20
7.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
13.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
14.	Свисток	штук	1
15.	Секундомер	штук	2
16.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
17.	Сетка для переноски мячей	штук	2
18.	Сетка заградительная для зала (6х15м)	штук	2
19.	Скакалка	штук	16
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Степ-платформа	штук	16
22.	Стойка для дриблинга	штук	12
23.	Табло перекидное судейское	штук	1
24.	Утяжелители для ног	комплект	16
25.	Утяжелители для рук	комплект	16
26.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
27.	Мешки с песком («сендбег»)	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
28.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
29.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
30.	Разметка игровой площадки	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 40

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на занимающегося	–	–	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на занимающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на занимающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на занимающегося	–	–	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на занимающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											

22.	Бейсболка	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
24.	Майка для пляжного гандбола	штук	на занимающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
25.	Носки для пляжного гандбола	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
26.	Термобелье	комплект	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
27.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

## 7. Перечень информационного обеспечения

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.
2. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с.
4. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.
5. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с. 7. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
7. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
8. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.
9. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
10. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.
11. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
12. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – Москва, 2011. – 96 с.
13. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова //Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.
14. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

### Перечень аудиовизуальных средств

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



2. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)
7. <http://www.minsport.gov.ru/>
8. <http://minsport.donland.ru/>
9. <http://www.rostov-gorod.ru/>
10. <http://www.ed.gov.ru/>
11. [olympic.ru](http://olympic.ru);
12. <http://wushu-russia.ru/>
13. <http://sport-shkola.ru/>
14. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)

## **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**Приложение № 1**

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Железнодорожного района города Ростова-на-Дону

«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета  
отделения гандбола

Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

### **РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «гандбол», «пляжный гандбол» ) для этапа начальной подготовки**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год на этапе:**

начальной подготовки – 1-3 год обучения

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели, реализующие данный этап**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## **I. Пояснительная записка:**

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

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

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

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

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

### **1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 8 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-16 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе-3 года.

**Сроки реализации этапа начальной подготовки 1-го ( 2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по данным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	3	8

**Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет на этапе начальной подготовки составляет:

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3
	НП		
	1	2	3
Минимальная	16	16	16
Оптимальная	16	16	16
Максимальная	32	32	32

**Объемы соревновательной деятельности**

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года

Контрольные	–	2
Отборочные	–	1
Основные	–	1

## **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки**

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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

## **II. Нормативно-методические инструментарию тренировочного процесса:**

2.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения); **Приложение № 1**

2.2. Годовой план по месяцам. **Приложение № 2**

## **III. Методическая часть**

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, т.к. у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специальных подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для гандбола.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

***Основная цель тренировки:***

Утверждение в выборе спортивной специализации – гандбол и овладение основами техники;

Определение предпочтительного спортивного амплуа в гандболе для дальнейшей специализации.

***Основные задачи:***

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

Постепенный переход к целенаправленной подготовке в гандболе;

Обучение технике гандбола;

Повышение уровня физической подготовленности;

Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

***Факторы ограничивающие нагрузку:***

Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

Возрастные особенности физического развития;

Недостаточный общий объём двигательных навыков и умений.

***Основные средства:***

Подвижные игры и игровые упражнения;

Упражнения на культуру движения;

Подготовительные упражнения к освоению тактико-техническим арсеналом в гандболе;

Общеразвивающие упражнения;

Элементы акробатики и само страховки;

Скоростно-силовые упражнения;

Гимнастические упражнения для силовой скоростно-силовой подготовки;

Тактико-технический арсенал выбранного направления гандбол;

***Основные методы выполнения упражнений:***

Игровой;

Повторный;

Равномерный;

Круговой;

Контрольный;

Соревновательный.

***Особенности обучения:***

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать 3-х дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение не менее 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно

осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

***Методика контроля:***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных качественных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической и технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

Упражнения проводятся на скорость, силу и на техническую подготовку. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменён.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учёт времени приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановки.

***Врачебный контроль:***

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-ой и 3-ий год обучения) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования: 1. Сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза. 2. Осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине. 3. Уровень физического развития. 4. Уровень полового созревания. 5. Осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога. 6. Исследование электрокардиографических показателей. 7. Рентгенография органов грудной клетки. 8. Клинический анализ крови и мочи. По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок). Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

***Участие в соревнованиях:***

Невозможно достигнуть в будущем высоких спортивных результатов редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений в игровой форме. Особенное преимущество на данном этапе обучения отдаётся игровым соревновательным методам.

***Программа спортивной подготовки***

Программа обучения разработана в соответствии с технико-тактическим арсеналом в гандболе.



## Планирование тренировочных занятий

Применяются различные формы занятий. Они делятся, на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме бесед и лекций по отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

участие в соревнованиях различного ранга;

теоретические занятия;

занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

медико-восстановительные мероприятия;

культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров;

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

## Задачи и содержание частей тренировочных занятий

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия и подготовка организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В гандболе тренер формирует определенные комплексы упражнений, включающие упражнения, имитирующие основные технические действия. Нередко в разминке применяют простейшие игры, как с мячом, так и без него. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий - самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в условиях приближенных к игровым.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем, уровня спортивного мастерства на разных этапах подготовки.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

## Организация тренировочных занятий

Тренировочные занятия по гандболу в зависимости от задач, стоящих перед обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Тренировочные занятия — наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях игры. Тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их амплуа, мастерство и задачи занятия.

### Примерный план тренировочных занятий

Таблица № 3

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
Организация занимающихся, объяснение задач тренировки	3	Выполняется всей группой
Упражнения общеразвивающего характера	7-9	
Специальные упражнения	7-9	
<b>Основная часть</b>		
Специальные и имитационные упражнения с целью формирования навыков для освоения технико-тактических элементов	10-15	В зависимости от этапа обучения, задач тренировки
Активный отдых	1-2	Ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения
Разучивание новых технических действий (обгрывание, броски, скрытые передачи)	10-15	Разучивать вначале со слабо сопротивляющимся противником. По мере освоения навыка сопротивление партнера увеличивать. Усложнять условия проведения бросков и обманных действий
Активный отдых	1-2	Указать характерные ошибки
Продолжение разучивания	10-15	
Активный отдых	1-2	
Совершенствование изученных действий	10-15	Опробование технических действий в игровой ситуации
Активный отдых	1-2	Беседа о возможностях применения изученного действия, увязывания его в

		комбинации с ранее изученными
Совершенствование командных действий в нападении	10-15	Упражнения приближенные к игровой ситуации
Активный отдых	1-2	
Совершенствование командных действий в защите	5-6	Приступая к тренировке в очередном рабочем отрезке, обучающийся должен предварительно восстановить свои силы, особенно быстроту и координацию движений
Активный отдых	1-2	
Совершенствование отдельных технических действий по амплуа	10-15	
Активный отдых	1-2	
Учебно-тренировочная игра	8-10	
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение на расслабление	8-10	Использование оздоровительных и валеологических методик
Дыхательные упражнения		
Разбор проведенной тренировки		

Тренировочные занятия характерны тем, что на них, по сравнению с учебно-тренировочными, меньше уделяется внимания изучению нового материала. Основная работа ведется по совершенствованию ранее изученного.

Особое внимание уделяется изучению тактических командных действий, развитию и совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Такие занятия чаще проводятся в непосредственной близости к соревнованиям.

Главная часть тренировочного занятия - отработка взаимодействий игроков в защите и нападении в условиях приближенных к соревнованиям. При этом выявляются недостатки физической и тактико-технической подготовки и намечаются способы их устранения.

Разминка в тренировочных занятиях проводится в группе. В отдельных случаях (восстановление после болезни, травмы) индивидуально. Продолжительность разминки зависит от задач, стоящих перед обучающимися в тренировке.

#### **Примерный план тренировочного занятия:**

Таблица № 4

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть	15-20	Выполняется всей группой или самостоятельно
<b>Основная часть</b>		
Отработка тактико-технических действий командного нападения	15-20	Совершенствуются передачи, бросков, заслонов, обыгрывания
Активный отдых	2-3	
Отработка тактико-технических действий командной защиты	15-20	
Активный отдых	2-3	
Совершенствование индивидуальных технических навыков по амплуа	5-10	
Двусторонняя игра	20-30	Два или три отрезка равные по времени с двумя минутными перерывами
Разбор и устранение ошибок, допущенных в игре	5-6	
Активный отдых	1-2	
Совершенствование	5-10	Совершенствование отдельных

индивидуальных технических навыков по амплуа		технических навыков, в которых были допущены ошибки
Заключительная часть		
Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения	3-5	

### **Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия**

Разминка – комплекс упражнений, позволяющих подготовить обучающегося к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или игрой. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 10-20 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной. При повышении температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлекс. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 10-15 минут.

Беговые упражнения:

1. Гладкий бег;
2. Бег с захлёстыванием голени назад;
3. Бег с захлёстыванием голени наружу;
4. Бег с захлёстыванием голени внутрь;
5. Бег, высоко поднимая колени;
6. Приставные шаги правым, левым боком в защитной стойке);
7. «Забегания» - скрестный шаг (акцент на оба движения);
8. Гладкий бег спиной вперёд;
9. Бег спиной вперёд с подпрыгиванием на одной ноге в право, в лево;
10. Бег попеременно лицом, спиной;
11. Короткие ускорения с стопорящим шагом;
12. Бег с разворотом на 360 градусов;
13. Короткие ускорения со сменой направления и касания пола;
14. Прыжки правым, левым боком толчком с двух ног вверх;
15. Прыжки на правой, левой ноге вверх;
17. Выпрыгивания колени к груди;
18. Бег с ускорением (лицом вперёд);
19. Лёгкий бег.
20. Дыхательные упражнения.

Разогревающие упражнения могут меняться в зависимости от направленности тренировки и должны включать в себя элементы упражнений из основной части занятия.

### **Комплекс разминочных упражнений:**

Таблица № 5

Описание упражнения
Круговые вращения в кистевом суставе вправо, влево
Круговые вращения в локтевом суставе вперед, назад
Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад
Круговые вращения шеей вправо, влево
Круговые вращения туловищем вправо, влево
Поворот туловища вправо, влево на 90 градусов
Наклоны туловища вперед
Наклоны к правой и левой ноге
Круговые вращения в коленном суставе вправо, влево
Круговые вращения в голеностопном суставе вправо, влево
Круговые махи ногами
Наклон туловища вперед в полу шпагате
Разножка с перекатом вправо, влево
Наклоны к правой и левой ноге сидя
Наклоны сидя, со скручиванием туловища вправо, влево
Полу шпагат прямой и поперечный
В упоре лежа забросив одну ногу на другую перекаат на голеностопе вперед, назад
Перекаат через спину

### **3.2. Требования к минимуму содержания программного материала этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения программы**

#### **спортивной подготовки**

#### **Общие положения**

#### **Программный материал для практических занятий Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

#### ***Строевые (порядковые) упражнения:***

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

#### ***Общеподготовительные упражнения:***

##### *Упражнения в ходьбе:*

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

##### *Упражнения в беге:*

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

##### *Упражнения для рук и плечевого пояса:*

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

#### *Упражнения для ног:*

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, по 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

#### *Упражнения для шеи и туловища:*

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

#### *Работа в парах для укрепления мышц туловища:*

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

#### *Упражнения для развития силы:*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

#### *Упражнения для развития быстроты:*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

#### *Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

#### *Упражнения для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

#### *Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

#### *Упражнения для развития общей выносливости:*

Челночный бег 3x10 м, бег спиной вперед, бег с обеганием стоек слева-справа, бег с изменением направления, бег с изменением скорости и т.д. Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок.

Туристические походы.

*Упражнения на реакцию:*

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

*Специально - подготовительные упражнения*

- упражнения для быстроты движений и прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости.

*Упражнения для развития «взрывного усилия»:*

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком, специальные упражнения с поясом.

*Упражнения для самостраховки при падении:*

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

***Игровые упражнения:***

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

## **Техническая подготовка**

### ***Учебный материал для этапа начальной подготовки***

#### **Техника нападения**

Таблица № 6

Технико-тактический раздел	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	

Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперед	*	*
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Падение на руки с переходом на грудь	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолетом и перелетом мяча		*
Ловля мячей высоких , низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля мяча в движении бегом	*	*
Ловля мяча, летящего на встречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью		*
Ловля мяча одной рукой без захвата		
Ловля одной рукой захватом пальцами		
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*	*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	*	*
Передача по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*
Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча после ловли с полу-отскока		
Передача толчком одной рукой		
Передача кистевая за спиной		
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		
Передача в прыжке с поворотом		
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низким отскоком		*
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую за спиной		
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		



Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	*	*
Бросок с нисходящей траекторией полета мяча		
Бросок с восходящей траекторией полета мяча		
Бросок с отраженным отскоком	*	*
Бросок со скользящим отскоком		
Бросок с отскоком с вращением		
Бросок со скрещенным шагом (вперед)	*	*
Бросок со скрещенным шагом (назад)		
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег		
Бросок в опорном положении с приставным шагом		
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 одноименной ногой	*	*
Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами		
Бросок в прыжке-мяч по навесной траектории		
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)		
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют) без помех		
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Бросок в падении с приземлением на руки		
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		
Бросок в падении, отталкиваясь вправо		
Бросок в падении, отталкиваясь влево		
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону		
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении		
Штрафной бросок в падении		
Штрафной бросок в падении с двух ног		
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.		

## Техника защиты

Таблица № 7

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка защитника	*	*

Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперед –назад в стоке защитника	*	*
Выбивание при одном ударе ведения на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание мяча при 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 снизу ,сбоку	*	*
Блокировка 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

Таблица № 8

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах		*
Задержание двумя руками 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 смыканием ног		*
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед		
Задержание мяча одной ногой махом		*
Задержание мяча в «шпагате»		
Отбивание мяча за ворота		
Отбивание мяча двумя руками в площадку		*
Отбивание мяча одной рукой в площадку		
Ловля мяча с отскоком от площадки	*	*
Техника полевого игрока	*	*

**Тактическая подготовка**  
**Учебный материал для этапа начальной подготовки**  
**Индивидуальные действия**

Таблица № 9

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
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 (не смотреть, не двигаться к партнеру)		
Применение броска с открытой позиции	*	*
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)		
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)		
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку		
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)		
Финт броском – выполнить уход		*
Финт в конкретных ситуациях		
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход скрытый от защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров		
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника		

## Групповые действия

Таблица № 10

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие трёх игроков 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 партнера		
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Заслон с уходом крайнего игрока		
Заслон с уходом полусреднего игрока		
Заслон с сопровождением в поле		
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков		
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации		

## Командные действия

Таблица № 11

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии		
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Нападение в меньшинстве		
Нападение в большинстве		
Поточное нападение (восьмерка)		
Стремительное нападение - отрыв	*	*

Стремительное нападение - прорыв		
----------------------------------	--	--

## Индивидуальные действия

Таблица № 12

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
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 учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)		
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)		
Уход от внутреннего заслона		
Уход от внешнего заслона		
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)		

## Групповые действия

Таблица № 13

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передач игрока партнёру		*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске		
Разбор при боковом броске		*
Разбор ближних игроков по ходу игры		

## Командные действия

Таблица № 14

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом		*
Зонная защита 5:1 без выхода		

Зонная защита с выходом 5:1		
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	*	*

## Техника вратаря

Таблица № 15

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в площади вратаря ( игра на выходах)		
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Задержка мяча со скользящего отскока		
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории		
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)		
Финты выбором позиции в воротах ( сместиться вперед, в сторону)		
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)		
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях		
Тактика полевого игрока		*

### Примерное содержание занятий гандболистов на этапе начальной подготовки

Содержание представленных занятий в группах начальной подготовки можно использовать несколько раз в неделю с разной последовательностью упражнений. Детей 1-го года важно ознакомить с содержанием игры, дать общее представление о богатстве приемов и действий в гандболе.

Представленные 72 упражнения используются и в занятиях 2-го и 3-го годов тренировки, но с более значительными требованиями к их выполнению.

**Занятие № 1** Задача: знакомство с группой. Подготовительная часть – 30 мин. Беседа о гандболе, о структуре спортивной школы, ее традициях, о правилах поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 70 мин. Подвижные игры «Пятнашки», «Борьба за мяч» теннисным мячом и др. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов тренировки.

**Занятие № 2** Задача: знакомство с группой, беседа. Подготовительная часть – 30 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 70 мин. 1. Тестирование по приемным нормативам физической подготовки (объяснение, показ, измерение, обсуждение результатов). 2. Игра «Подвижные ворота» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 3** Задача: знакомство с группой. Подготовительная часть – 30 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 70 мин. 1. Тестирование по приемным нормативам физической подготовки (объяснение, показ, измерение, обсуждение результатов). 2. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом. Заклучительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 4** Задача: воспитание ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения на ловкость с теннисным мячом: ловля подброшенного мяча с отскока от поверхности площадки. 2. Бросок теннисного мяча в стену и ловля с отскока от стены. 3. Броски и ловля мяча сзади через левое и правое плечо. Броски двумя руками над головой из-за спины и ловля мяча. 4. Игра «Вышибало» теннисным мячом. Заклучительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 5** Задача: формирование приемов ходьбы, бега, передачи мяча. Подготовительная часть – 20 мин: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. 1. Ходьба и бег приставным, скрестным шагом. Бег спиной вперед, с подскоком, с ускорением от 5 до 10 м. 2. Упражнения в парах. 3. Подвижная игра «Пятнашки». Салить разрешается только в спину. 4. Передачи теннисного мяча двумя руками с места и ловля двумя руками на месте. 5. Передача одной рукой в движении вдоль зала. 6. Игра «Борьба за мяч». Заклучительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 6** Задача: воспитание гибкости, ловкости, формирование приемов ловли. Подготовительная часть – 35 мин. Ходьба. Бег с подскоками, с перепрыгиванием невысоких препятствий. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, прыжки через обычную скакалку. Основная часть – 70 мин. 1. Бег с изменением направления (повороты), с изменением скорости передвижения. 2. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание и ловля с отскока от пола, от стены. 3. Игра «Укрыть мяч». Заклучительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 7** Задача: воспитание гибкости, формирование приема ведения мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения у шведской стенки, взявшись за рейку: наклоны, прогибы, растягивания. 2. Ведение мяча на месте одноударное и многоударное. 3. Ведение мяча одноударное и многоударное с преследованием на расстоянии 3-4 м. 4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заклучительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №8** Задача: воспитание ловкости, формирование техники ведения мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча. 2. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча. 3. Ведение мяча лежа на спине или животе. По сигналу быстро встать и 75 выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча. 4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заклучительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 9** Задача: формирование приемов техники защиты и нападения. Подготовительная часть - 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Перемещение вперед-назад-в сторону в стойке защитника. 2. Бег челночный 3-20 м, бег зигзагом около стоек. 3. Ведение мяча, передвигаясь прыжками, скрестными шагами, двигаясь спиной вперед, с поворотом на 180. Упражнения в парах. 1.

Передача мяча на месте по прямой и навесной траекториям полета. 2. Ловля мяча сбоку в движении. 3. Передача при встречном движении партнеров. 4. Игра «Подвижные ворота». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 10** Задача: формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 15 мин. Ходьба и бег. Прыжки, толкаясь одной и двумя ногами на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 65 мин. Упражнения в парах. 1. На расстоянии 20 м постепенно сближаясь, передача и ловля мяча, летящего навстречу. 2. То же, но передача и ловля мяча с отскоком от площадки. 3. Игрок ведет мяч, обводит партнера, возвращается на свою позицию и передает ему мяч. 4. Игра «Борьба за мяч». Заключительная часть – 10 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия. 76

**Занятие №11** Задача: воспитание игровой ловкости, формирование приемов ловли, передачи и броска мяча. Подготовительная часть – 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 90 мин. 1. Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. 2. Бег зигзагом с выпадом в сторону (финт). 3. Передача и ловля мяча двумя руками в прыжке. 4. В парах передача мяча на различное расстояние хлестом сверху с разбега со скрестным шагом. 5. Бросок мяча в стену хлестом сверху с разбега со скрестным шагом. 6. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м передают мяч друг другу. Третий в середине старается перехватить мяч (не приближаясь к передающему мяч). Меняются местами после 10 перехватов. 7. Игра «Быстро отдай мяч». Заключительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №12** Задача: формирование ловли, передачи и блокирования мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. Упражнение в тройках. 1. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м лицом друг к другу передают мяч третьему игроку, стоящему в середине боком к ним. Он ловит и отдает мяч обратно, вправо левой рукой, влево правой (не поворачиваясь). Меняются местами после 20 передач. 2. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м передают мяч друг другу. Третий в середине старается заблокировать передачу, передвигаясь к пасующему игроку. Меняются местами после 10 блокирований. 3. Игра «Борьба за мяч». 4. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №13** Задача: формирование техники передачи и броска мяча в прыжке. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег с подскоками, многоскоки. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основная часть – 80 мин. Упражнения в парах. 1. Ловля мячей, летящих на разных уровнях. 2. Передачи мяча хлестом сверху в прыжке. 3. Освоение техники броска в прыжке, толкаясь разноименной ногой. 4. Игра «Прорвись в зону». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №14** Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки, бросок в опорном положении. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Многоударное ведение мяча: передвигаться по площадке без изменения и с изменением направления (у каждого мяч). 2. Упражнения в парах: опека игрока без мяча неплотная и плотная. 3. Опека игрока, передвигающегося с мячом. 4. Освобождение от опеки рывком в сторону, финтом. 5. Бросок с места с разбега со скрестным шагом. 6. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №15** Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.



Основная часть – 80 мин. 1. Многоударное ведение мяча в движении по прямой с преследованием. 78 2. Дальняя передача с разбега обычными шагами. 3. Дальняя передача с разбега со скрестным шагом. 4. Упражнения в парах. 5. Опека игрока, владеющего мячом. 6. Освобождение от опеки рывком. 7. Игра «Мяч сопернику». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №16** Задача: воспитание игровой ловкости, формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. Упражнения в парах. 1. Передача и ловля мячей, летящих на разных уровнях. 2. Передача мяча хлестом сбоку в движении по площадке. 3. Сопровождающая передача в движении, ловля с поворотом. 4. Ведение мяча многоударное с изменением направления. 5. Игра «Волк во рву» Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №17** Задача: опека игрока без мяча и с мячом, формирование техники броска с разбега. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Опека игрока без мяча плотная. 2. Опека игрока с мячом. 3. Ведение мяча многоударное с изменением скорости передвижения. 4. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами. 5. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №18** Задача: формирование техники броска в прыжке, групповые тактические действия. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Применение передачи при движении партнеров в одном направлении. 2. Бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой. 3. Действия трех нападающих против двух защитников. 4. Понятие о позиционном нападении 3:3. 5. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №19** Задача: формирование техники броска в опорном положении, групповые тактические действия. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Бросок мяча в двухопорном положении с разбега с подскоком. 2. Понятие о позиционном нападении 4:4. 3. Личная защита по всему полю. 4. Переход от нападения к защите и обратно. 5. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 20** Задача: формирование техники броска в опорном положении, блокирование мяча, групповые тактические действия. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами. 80 2. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом. 3. Блокирование мяча двумя руками сверху. 4. Игра «Мяч капитану». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 21** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение техники опорного броска. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. 2. Бег челночный, бег зигзагом – обводка стоек. 3. Ловля мяча сбоку в движении в парах. 4. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча. 5. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком. 6. Игра «Запрещенное движение». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 22** Задача: освоение приемов ловли, передачи и броска мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Салки. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны. 2.

По сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны. 3. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча. 4. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком. 81 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 23** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Игра «Салки». Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнение в парах без мяча. Защитник стоит за спиной нападающего, который поочередно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего. 2. Теперь защитник впереди, партнеры продвигаются вперед в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника. 3. Упражнение в парах с мячом. В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом. Далее игроки меняются ролями. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 24** Задача: воспитание ловкости, формирование приемов ухода от опеки. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего. Нападающий, используя рывки, остановки, пытается обойти защитника и завладеть предметом, который лежит на площадке вратаря за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м. 2. Упражнения в парах одним мячом. Игрок передает мяч бегущему навстречу партнеру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнерами и скорость бега. 3. То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку. 4. Игра в гандбол «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. 82 Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 25** Задача: воспитание гибкости, ловкости, освоение приема ведения мяча. Подготовительная часть – 30 мин. Ходьба. Бег. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку. Основная часть – 75 мин. 1. У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой. 2. Ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах. 3. Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах. 4. Броски в ворота с разбега в одноопорном положении и в прыжке без защитника. 5. Игра «Волк во рву» Заключительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 26** Задача: формирование игровых действий в нападении и защите. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основная часть – 80 мин. 1. Игрок ведет мяч на месте, а другой пытается выбить мяч. 2. Игрок ведет мяч по прямой, а другой пытается выбить мяч, передвигаясь сбоку. 3. Передачи мяча в парах, двигаясь вдоль площадки и меняясь местами. 4. Игра «Прорвись в зону». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 27** Задача: воспитание силы, необходимой для выполнения броска, Подготовительная часть – 20 мин. 83 Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Бег и прыжки по разметкам с точной постановкой ноги по ритмичной дорожке. 2. Упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч. 3. Игра «Укрыть мяч». 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 28** Задача: освоение умения блокировать мяч руками. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1.

Игроки во встречных колоннах передают мяч друг другу различными способами и уходят в конец встречной колонны. 2. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны. 3. Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну. Игроки чужих колонн пытаются заблокировать или перехватить мяч. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 29** Задача: формирование умения блокировать мяч руками. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Прыжки. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. У переднего игрока одной из колонн мяч. Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны. 2. По сигналу ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к 84 своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны. 3. Метание мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу), метание на дальность. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 30** Задача: освоение броска в опорном положении. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Прыжки с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Ускорения и рывки из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Паузы отдыха до восстановления дыхания. 2. Упражнения в парах. 3. Передача мяча на 10-15 м в опорном положении с разбега со скрестным шагом. 4. Бросок мяча в опорном положении с разбега со скрестным шагом. 5. Игра «Быстро отдай мяч». Можно проводить в виде соревнования команд. 6. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 31** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть занятия – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте 1,2 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны. 2. То же, но уход во встречную колонну под веревкой. 3. Ведение мяча, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на гибкость и расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 32** Задача: формирование умения блокировать игрока с мячом. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения в парах. 2. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями. 3. Игрок ведет мяч, а другой без мяча преграждает ему путь, отступая назад. Необходимо обвести защитника. Игроки меняются ролями. 4. Бросок в прыжке в угловые мишени в воротах. 5. Бросок в прыжке в ворота с вратарем. 6. Игра «Волк во рву». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на гибкость и расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 33** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4- 5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается. 2. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно. 3. В парах передача мяча дальняя на 5-7 м в опорном положении с разбега с подскоком. 4. Бросок мяча в опорном положении с разбега с подскоком. 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 34** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 10 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки. 2. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке. 3. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладевая мячом, должен точно вернуть его партнеру. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 35** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Метание мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу), метание на дальность. 2. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад), партнер ловит и передает обратно. 3. Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сбоку; с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска. 4. Броски мяча в ворота с разбега различными способами: 3 броска в одноопорном положении, 3 броска в прыжке и т.д. 87 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 36** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнение в тройках. 2. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего. 3. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу. 4. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно. 5. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот. 6. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 37** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 10 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 70 мин. Упражнения в парах (расстояние 4-6 м). 1. Передача мяча хлестом сверху в прыжке с разбега в 3 шага. 2. Передача мяча в пол с отскоком в прыжке с разбега в 3 шага. Ловля мячей, летящих на разных уровнях. 3. Ведение мяча многоударное и передача в прыжке. 4. Блокирование игрока, не владеющего мячом и владеющего мячом. 5. Уход от защитника, освобождение от опеки имитацией передачи в прыжке. 6. Игра «Мини-гандбол». 88 Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 38** Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. Упражнения в парах (расстояние 4-6 м). 1. Передача мяча с разбега с подскоком хлестом сбоку. 2. Передача мяча хлестом сбоку с разбега со скрестным шагом. 3. Бросок мяча с разбега обычными шагами в одноопорном положении хлестом сверху. 4. Действия двух нападающих против одного защитника. 5. Действия трех нападающих против двух защитников. 6. Понятие о позиционном нападении 3:3. 7. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть - 15 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение

итогов занятия.

**Занятие 39** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение бросков с разбега. Подготовительная часть – 15 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. 1. Применение передачи сбоку при движении партнеров в одном направлении (поступательной). 2. Бросок хлестом сбоку в прыжке под руками защитника. 3. Бросок хлестом (сбоку от защитника) в двухопорном положении с разбега с подскоком. 4. Бросок хлестом сбоку в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом. 5. Понятие о позиционном нападении 4:4. 6. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 40** Задача: освоение бросков с различными разбегами, игровой ловкости. Подготовительная часть – 15 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. Упражнения в парах. 1. Нападающий ловит мяч от партнера (защитника) и выполняет поочередно бросок хлестом сверху с разбега со скрестным шагом и с подскоком. Защитник блокирует броски двумя руками. После 4 бросков меняются местами. 2. Показать бросок хлестом сверху, а выполнить бросок хлестом сбоку. 3. Бросок в прыжке с разбега, партнер блокирует в прыжке. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 41** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Игра «Запрещенное движение». Основная часть – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. Передача мяча в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны. 2. Передать мяч в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны. 3. Личная защита по всему полю. 4. Переход от нападения к защите и обратно. 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 42** Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 30 мин. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку. 90 Основная часть занятия – 70 мин. 1. У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах. 2. Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах. 3. Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника. Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м. 4. Игра «Прорвись в зону». Заключительная часть занятия – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 43** Задачи: освоение передачи и обводки игрока. Подготовительная часть занятия – 20 мин. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч. Основная часть занятия – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После шести передач игрок уходит в конец противоположной колонны. 2. Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну. 3. Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны. 4. У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу ведение до встречного партнера, обводка друг друга справа, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны. 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть занятия – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов

занятия.

**Занятие 44** Задачи: воспитание игровой ловкости и умения опеки игрока с мячом. Подготовительная часть занятия – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Основная часть занятия – 80 мин. 1. Ускорения и рывки на 20 м из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания. 2. Построение в две встречные колонны. Между колоннами гимнастическая скамейка. Ведение мяча, перепрыгивая скамейку, передача мяча и уход в конец встречной колонны. 3. Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому спиной вперед. Игроки меняются ролями. 4. Игра «Быстро отдай мяч». 5. Игра «Борьба за мяч». Заключительная часть занятия – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

### Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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			



**Приложение № 1** Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения)

**Годовой учебно-тренировочный план**

№№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		До года	Свыше года
		Этап начальной подготовки	
		Недельная нагрузка в часах	
		4.5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (чел) Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Общая физическая подготовка	75-94	94-116
2.	Специальная физическая подготовка	37-56	56-67
3.	Техническая подготовка	75-94	94-121
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	42-65	52-75
5.	Участие в спортивных соревнованиях	0	13-25
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	5-3	3-12
	Общее количество часов в год	234-312	312-416

**Приложение № 2** Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

## Приложение № 2

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета  
отделения гандбола  
Протокол № 3 от 10 января 2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 5 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 247 от 30.12.2022 г.

### **РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:»ГАНДБОЛ», «ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ» ) для учебно-тренировочного этапа**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год**

**На учебно-тренировочном этапе – 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения**

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели, реализующие данный этап.**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на тренировочном этапе подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гандболу» МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

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

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

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

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

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-12 человек и имеющие уровень спортивной квалификации «юношеский спортивный разряд». Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до – 5 лет.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	11

### **Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет:

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки					
	ТЭ				
	1	2	3	4	5
Минимальная	12	12	12	12	12
Оптимальная	12	12	12	10	10
Максимальная	24	24	24	24	24

### **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:**

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с

четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (1-й спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:**

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения) **Приложение № 1;**

3.2. Годовой план по месяцам **Приложение № 2.**

3.3. **Содержание программного материала тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го год обучения) программы спортивной подготовки по «гандболу».**

Как известно, один из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а за тем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоём. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и учёных пересмотреть своё отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной, разносторонней подготовки юных спортсменов.

#### ***Основная цель тренировки:***

Утверждение в выборе спортивной специализации – гандбол и овладение основами техники;

Определение предпочтительного спортивного амплуа в гандболе для дальнейшей специализации.

#### ***Основные задачи:***

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

Постепенный переход к целенаправленной подготовке в гандболе;

Обучение технике гандбола;

Повышение уровня физической подготовленности;

Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

#### ***Факторы ограничивающие нагрузку:***

Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

Возрастные особенности физического развития;

Недостаточный общий объём двигательных навыков и умений.

#### ***Основные средства:***

Подвижные игры и игровые упражнения;

Упражнения на культуру движения;

Подготовительные упражнения к освоению тактико-техническим

арсеналом в гандболе;

Общеразвивающие упражнения;

Элементы акробатики и само страховки;

Скоростно-силовые упражнения;

Гимнастические упражнения для силовой скоростно-силовой подготовки;

Тактико-технический арсенал выбранного направления гандбол;

**Основные методы выполнения упражнений:**

Игровой;

Повторный;

Равномерный;

Круговой;

Контрольный;

Соревновательный.

**Особенности обучения:**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать 3-х дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение не менее 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля:**

Контроль на учебно-тренировочном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных качественных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдачи экзаменационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической и технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам

обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

Упражнения проводятся на скорость, силу и на техническую подготовку. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменён.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учёт времени приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановки.

**Врачебный контроль:** *врачебный контроль в спортивной школе осуществляется в соответствии с* Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

Врачебный контроль предусматривает главное принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях:**

Невозможно достигнуть в будущем высоких спортивных результатов редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особенное преимущество на данном этапе обучения отдаётся соревновательным методам.

**ДОПрограмма спортивной подготовки**

Программа обучения разработана в соответствии с технико-тактическим арсеналом в гандболе.

### **Программный материал для практических занятий Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

**Строевые (порядковые) упражнения:**



Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

***Общеподготовительные упражнения:***

*Упражнения в ходьбе:*

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

*Упражнения в беге:*

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног:*

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, на 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

*Упражнения для шеи и туловища:*

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

*Работа в парах для укрепления мышц туловища:*

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

*Упражнения для развития силы:*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

*Упражнения для развития быстроты:*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

*Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

*Упражнения для развития общей выносливости:*

Бег с изменениями направления, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот, бег челночный, бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Бег на 30 м и на 1000 м., Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

*Упражнения на реакцию:*

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из

партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

*Специально - подготовительные упражнения*

- упражнения для быстроты движений и прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости.

*Упражнения для развития «взрывного усилия»:*

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком, специальные упражнения с поясом.

*Упражнения для самостраховки при падении:*

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

***Игровые упражнения:***

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

### **Техническая подготовка**

#### **Учебный материал для учебно-тренировочного этапа**

#### **Техника нападения**

Таблица № 4

Технико-тактический раздел	Этап тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка игрока	*			

Бег с изменением направления	*			
Бег с изменением скорости	*			
Бег спиной вперед	*			
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*			
Бег челночный	*			
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	*			
Бег с подскоками	*			
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*			
Падение на руки с переходом на грудь	*	*	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину	*	*	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте				
Ловля двумя руками в прыжке	*			
Ловля мяча справа и слева	*			
Ловля с недолетом и перелетом мяча	*	*		
Ловля мячей высоких , низких	*			
Ловля катящегося мяча	*			
Ловля с отскока от площадки	*			
Ловля мяча в движении шагом				
Ловля мяча в движении бегом	*			
Ловля мяча, летящего на встречу				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	*	*		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	*			
Ловля мяча одной рукой без захвата	*	*	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами			*	*
Передача толчком двумя руками с места				
Передача мяча хлестом сверху с места				
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*			
Передача мяча с разбега обычными шагами	*			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*			
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	*			
Передача по прямой траектории				
Передача по навесной траектории	*			
Передача с отскоком от площадки	*			
Передача мяча после ловли с полу-отскока		*	*	
Передача толчком одной рукой	*	*		
Передача кистевая за спиной		*	*	*
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		*	*	*
Передача в прыжке с поворотом	*	*	*	
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	*	*		
Ведение мяча одноударное на месте				
Ведение многоударное на месте				
Ведение мяча многоударное в движении по прямой				
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*		
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*			
Ведение мяча с высоким отскоком				
Ведение мяча с низким отскоком	*	*	*	*
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую за		*	*	*

спиной				
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		*	*	*
Ведение подбрасыванием	*	*		
Бросок хлестом сверху				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении				
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	*			
Бросок с нисходящей траекторией полета мяча	*	*	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета мяча			*	*
Бросок с отраженным отскоком	*			
Бросок со скользящим отскоком	*	*	*	*
Бросок с отскоком с вращением			*	*
Бросок со скрещенным шагом (вперед)	*	*	*	*
Бросок со скрещенным шагом (назад)		*	*	*
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом			*	*
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 одноименной ногой	*	*	*	*
Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами	*	*	*	*
Бросок в прыжке-мяч по навесной траектории		*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				*
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют) без помех			*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	*			
Бросок в падении с приземлением на руки	*	*	*	*
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		*	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь вправо				*
Бросок в падении, отталкиваясь влево			*	*
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		*	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону				*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении	*	*	*	*
Штрафной бросок в падении	*	*	*	*
Штрафной бросок в падении с двух ног	*	*	*	*
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.	*	*	*	*

### Техника защиты

Таблица № 5

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный
	Год обучения

	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка защитника	*			
Перемещение приставным шагом боком	*			
Перемещение вперед –назад в стоке защитника	*	*	*	*
Выбивание при одном ударе ведения на месте	*			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	*	*	*	*
Выбивание мяча при 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 снизу ,сбоку	*	*	*	*
Блокировка 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

Таблица № 6

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка вратаря	*			
Передвижение в воротах	*	*		
Задержание двумя руками 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 смыканием ног	*	*	*	*
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед	*	*	*	
Задержание мяча одной ногой махом	*	*	*	*
Задержание мяча в «шпагате»	*	*	*	*
Отбивание мяча за ворота	*	*	*	*
Отбивание мяча двумя руками в площадку	*	*	*	*
Отбивание мяча одной рукой в площадку		*	*	*
Ловля мяча с отскоком от площадки	*			
Техника полевого игрока	*	*	*	*

### Тактическая подготовка

Учебный материал для 4-х лет учебно-тренировочного этапа

### Индивидуальные действия

Таблица № 7

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный
----------------------------	---------------------------

	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
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 (не смотреть, не двигаться к партнеру)	*	*	*	*
Применение броска с открытой позиции	*	*	*	*
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	*	*	*	*
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)		*	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	*			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)	*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	*	*		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	*	*	*	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)		*	*	*
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	*	*	*	*
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	*	*	*	*
Финт броском – выполнить уход	*	*		
Финт в конкретных ситуациях	*	*	*	*
Выбор места для взаимодействия				
Уход скрытый от защитника	*			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	*			
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров			*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника			*	*

## Групповые действия

Таблица № 8

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й

Действия двух нападающих против одного защитника				
Действия трёх нападающих против двух защитников				
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	*	*		
Параллельное взаимодействие трёх игроков 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 партнера	*	*	*	*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска	*	*	*	*
Заслон с уходом линейного игрока	*	*	*	*
Заслон с уходом крайнего игрока	*	*	*	*
Заслон с уходом полусреднего игрока		*	*	*
Заслон с сопровождением в поле		*	*	*
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков			*	*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии	*	*		
Взаимодействия при свободном броске	*	*	*	*
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		*	*	*
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации			*	*

## Командные действия

Таблица № 9

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		*	*	*
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии	*	*	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	*	*	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*	*	*
Нападение в меньшинстве	*	*	*	*
Нападение в большинстве	*	*	*	*
Поточное нападение ( восьмерка)			*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*	*	*
Стремительное нападение - прорыв	*	*	*	*

## Индивидуальные действия

Таблица № 10

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			



	1-й	2-й	3-й	4-й
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 учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)			*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)			*	*
Уход от внутреннего заслона	*	*	*	*
Уход от внешнего заслона	*	*	*	*
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)			*	*

## Групповые действия

Таблица № 11

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		*	*	*
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*	*	*
Подстраховка при зонной защите	*	*	*	*
Переключение передач игрока партнёру	*	*	*	*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	*	*	*	*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	*	*	*	*
Разбор при боковом броске	*	*	*	*
Разбор ближних игроков по ходу игры		*	*	*

## Командные действия

Таблица № 12

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом	*	*	*	*
Зонная защита 5:1 без выхода	*	*	*	*
Зонная защита с выходом 5:1	*	*	*	*
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	*			

## Техника вратаря

Таблица № 13

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Выбор позиции в воротах	*	*		
Выбор позиции в площади вратаря ( игра на выходах)	*	*	*	*
Выбор позиции в поле				
Задержание мяча с отраженного отскока	*			
Задержка мяча со скользящего отскока	*	*	*	*
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории			*	*
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	*	*	*	*
Финты выбором позиции в воротах ( сместиться вперед, в сторону)		*	*	*
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)			*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке	*	*	*	*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		*	*	*
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях			*	*
Тактика полевого игрока	*	*	*	*

### Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа обучения

#### Тактика нападения

##### *Индивидуальные действия*

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

##### *Групповые действия*

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях.

нападения по системе расстановки 2:4. Совершенствование

нападения 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 партнеров в определенных 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.

*Командные действия*

Совершенствование взаимодействия с нападением и защитой.

**Учебно-тематический план**

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревнующихся	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

ной деятельности, самоанализ обучающегося	7		спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

**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»**

Таблица № 15

№ 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	количество раз	не менее	

	на полу		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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Приложение № 1** Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения)

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (чел.)	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)	
1.	Общая физическая подготовка	114-160	185-206
2.	Специальная физическая подготовка	104-153	166-197
3.	Техническая подготовка	141-189	208-234
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	88-116	132-140

5.	Участие в спортивных соревнованиях	47-66	83-112
6.	Инструкторская и судейская практика	10-22	25-19
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	16-22	33-28
Общее количество часов в год		520-728	832-936

**Приложение № 2.** Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно) **ВСТАВИТЬ**



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:  
На заседании тренерского совета  
отделения гандбола  
Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Утверждено:  
Приказом № 27 от 20.01.2023 г.

Согласовано:  
На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «гандбол», «пляжный  
гандбол»)  
для этапа совершенствование спортивного мастерства**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год**

Этап совершенствования спортивного мастерства – 1- год (2,3)  
год обучения

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели, работающие на данном этапе**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го (без ограничений) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гандболу» МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «гандболу» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

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

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

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

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

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены до 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «первый спортивный разряд». Минимальная наполняемость групп- 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ - не ограничен и зависит от спортивных результатов, участия во всероссийских официальных спортивных соревнованиях демонстрируемых перспективным спортсменом и определяется решением тренерского совета локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО ДЮСШ № 5.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14-15

**Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет:

Года обучения в ШКОЛЕ	9	10	11
	ССМ		
	1	2	3
Минимальная	5	5	5
Оптимальная	6	6	6
Максимальная	10	10	10

## **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:**

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 совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «1-й спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

### **III. Нормативно-методические инструментарий тренировочного процесса:**

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го (2-го, 3-го обучения) Приложение № 1;

3.2. Годовой план по месяцам Приложение № 2;

3.3. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) Приложение № ;3

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства Приложение № 4.

#### **3.5. Содержание программного материала этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го (2-го, 3-го года обучения) программы спортивной подготовки по гандболу.**

##### **Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

##### **Общая и специальная физическая подготовка**

Вращение, махи, отведение и приведение рук в различных исходных положениях на месте и в движении. Приседания, отведения, приведение и махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивая в выпадах, смена положений ног. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание, разведение и сведение ног в положении лежа на спине.

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре и висе. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание грузов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с рифом, штангой, набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-150м. Бег с горы и в гору под различным углом. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Броски облегченных мячей сидя, с места и разбега на дальность. Прыжки со скакалкой скрестно и двойным вращением. Ускорения из различных исходных положений на отрезки от 5 до 40м.

Прыжки на одной, двух, многоскоки. Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад. Прыжки вперед и вверх после спрыгивания с возвышения до 70см. Бег и прыжки вверх и вниз по лестнице. Перепрыгивание препятствий высотой до 1м.

Дистанционный бег до 8000-10000м. Фарт-лэк на дистанцию до 3000м. Бег по сыпучему грунту (песку). Бег по пересеченной местности без препятствий и с преодолением препятствий. Плавание с учетом и без учета времени на дистанцию до 1000м. Спортивные игры: мини-футбол, футбол,

### Техническая подготовка

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Челночный бег на расстояния до 200м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу и обеганием препятствий (стоек). Прыжки с имитацией броска мяча. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием и огибанием препятствий. Ведение двух мячей одновременно. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Поднятие лежащего мяча у ларями кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

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

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях и исходных положениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках на различные расстояния в движении при различных способах перемещения. Скрытые передачи мяча. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Броски мяча сверху, с отклонением и сбоку на дальность и в цель. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и секторов площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

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

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

движений. Отражение мячей, направленных в ворота<sup>17</sup> в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Тактическая подготовка**

Игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве. Игровые упражнения в различных секторах площадки в позиции и в быстром переходе от обороны к нападению. Игровые взаимодействия нападающих без противодействия защитников, заданным и любым противодействием защитников «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Смена командных построений при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Комплексные игровые задания, учебные и контрольные матчи.

### **Игровая подготовка**

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.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика и формы её проявления**

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения игрового процесса, направленных на достижение

максимального результата. При этом, тактика выступает<sup>7</sup> как специфическое умение или как способность вести игровой процесс на основе понимания игровой обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала команды.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику игры и тактику турнира.

*Тактика игры* представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в игре с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких играх. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей спортсмена, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

*Тактика действий* – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения игры;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения игры, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после пропущенных голов, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство в игре для достижения победы. Но атакующая команда может рассчитывать на успех только в том случае, если



проводит атаку грамотно исполнив тактическую задумку!<sup>17</sup> В этом и состоит ее некоторое тактическое преимущество перед обороняющейся командой, ибо она инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной атаки и этим создать удобное положение для нанесения эффективной атаки, а именно гола.

В практике игровых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным средством: эффективно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: переходят от защиты в нападение.

Атаки проводятся с задней, и передней дистанций.

Атака с дальней дистанции является эффективной, если задняя линия игроков подготовлена и имеет хорошую точность и силу броска.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках, обороняющаяся команда стремиться надежно, закрыть зону и ворота, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЕВОГО ИГРОКА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ**

#### **Совершенствование ловли мяча**

##### **Задание 1**

Упражнения с мячом в ходьбе и беге:

- Катать мяч по телу вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы;
- Перекладывать из руки в руки перед собой, за головой, за спиной;
- Имитировать передачу вправо, влево, вперед, держа мяч захватом пальцами.

##### **Задание 2**

Упражнения в парах одним мячом

1. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону партнера, другой ловит мяч.

2. Расстояние между игроками 3-4 м. игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.

3. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3-4 м. игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки.

### Задание 3

Упражнения в парах двумя мячами

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

2. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладевая мячом, должен точно вернуть его партнеру.

3. Игроки располагаются на расстоянии 4-5 м и друг за другом. Каждый игрок владеет мячом. Игрок, стоящий впереди, выполняет прыжок вверх толчком двух ног с максимальным усилием, подтягивая колени к груди, одновременно передает мяч своему партнеру ударом о площадки двумя руками вниз под ногами. Приземляется, поворачивается лицом к партнеру и овладевает переданным ему мячом. То же выполняет и второй игрок.

### Задание 4

Упражнение в тройках двумя мячами

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).

2. Игроки располагаются треугольником. Игроки 2 и 3 владеют мячом. По сигналу игрок 2 передает мяч игроку 1, выполняет ускорение к набивному мячу, касается его, возвращается в исходное положение и получает мяч обратно от игрока 1. То же выполняет игрок 3.

3. Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3-4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочередно среднему партнеру, каждый возвращает мяч передавшему, поворачиваются и вновь выполняют ловлю и передачу.

### Задание 5

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4-5 м. каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

2. Один игрок в середине на расстоянии 1,5-2 м от партнеров. Крайние поочередно подбрасывают мячи, средний игрок ловит и отдает их обратно, передвигаясь между партнерами.

3. Игрок 2 держит за тали игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается

### Задание 6

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один из них – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачивается на  $180^\circ$ , получает мяч от каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передачи регулируется тренером.

2. Три игрока располагаются у линии площадки вратаря. Игроки поочередно передают мячи игроку у линии на разной высоте, влево и вправо от него. Получив мяч, линейный быстро возвращает его партнеру.

3. Игроки располагаются в шеренгах слева и справа от площадки вратаря, у каждого мяч. Каждый из них передает мяч вратарю. Вратарь катит мяч или передает его по высокой траектории в сторону противоположных ворот. Нападающий выполняет рывок, ловит мяч и бросает его в ворота.

## Совершенствование передачи мяча

### Задание 1

Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сборку; отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска

### Задание 2

#### Упражнение в парах

1. Игроки, перемещаясь вперед-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3-4 м, передают мяч друг другу различными способами.

2. Расстояние между игроками 3-4 м. Передачи мяча друг другу различными способами в движении. Игрок, передав мяч, изменяет расстояние между партнерами за счет перемещения влево, назад, вперед. Игрок, получающий мяч, должен стремиться к сохранению первоначально построения.

3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.

4. Пять – шесть пар игроков располагаются в площадке вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но не выходя из площадки вратаря, игроки передают друг другу мяч. Способ передачи мяча определяет тренер, смена способов передачи мяча осуществляется по сигналу.

### Задание 3

1. Упражнения выполняются в парах. Расстояние между игроками 15-17 м. игрок, владеющий мячом, выполняет передачу своему тренеру; игрок, получивший мяч, поворачивается спиной к партнеру, выполняет отвлекающие действие, затем ведение и передачу в прыжке с поворотом на  $180^\circ$ . Игрок, выполняющий первую передачу, изменяет свою позицию.

2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. каждый из них владеет мячом. По сигналу оба начинают движение по направлению друг к другу и выполняют встречную передачу. Овладев мячом, быстро

останавливаются, поворачиваются кругом и , используя ведение мяча, возвращаются к исходной позиции. Затем в прыжке с поворотом вновь передают мяч друг другу и т.д.

3. Один бежит впереди, другой сзади с мячом на расстоянии 6 м. Бегущий впереди получает мяч от партнера и передает ему же, в прыжке с поворотом.

4. Игроки перемещаются по площадке друг за другом на расстоянии 6 м. у первого игрока мяч. Игрок с мячом выполняет имитацию броска и передает мяч кистью назад своему партнеру, а тот передает мяч обратно.

#### Задание 4

1. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота.

2. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.

3. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая мяч друг другу и уменьшая расстояние между собой. После скрестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой, и один из них выполняет бросок мяча в ворота.

4. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют скрестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

#### Задание 5

##### Упражнение в тройках

1. И. п. на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.

2. Упражнение в тройках. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.

3. Упражнение в тройках. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.

#### Задание 6

##### Упражнение в тройках

1. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайне поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом.

2. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают и персонально опекают три защитник, препятствуя розыгрышу мяча.

3. Первую передачу делает средний игрок любому из партнеров, бежит за мячом. Партнер передает мяч третьему и бежит на его место. Третий передает первому.

### Совершенствование ведения мяча

## Задание 1

18

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой – высокое и низкое.
2. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения: в полуприседе; в движении скрестными шагами; в движении спиной вперед; в движении спиной вперед; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360°.
3. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча.
4. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.
5. Ведение мяча лежа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

## Задание 2

1. Ведение мяча о гимнастическую скамейку (вдоль).
2. Ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке.
3. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.

## Задание 3

1. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук).
2. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

## Задание 4

1. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним.
2. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное тренером (2-3-4 м).
3. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнер выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.
4. Игрок без мяча неожиданно останавливается, игрок с мячом посылает мяч толчком о пол между ногами первого и тот, овладев мячом, продолжает выполнять упражнение.
5. Игрок с мячом, используя глубокий присед и продолжая ведение, проходит между ногами первого игрока и выполняет ускорение 5-6 м.

## Задание 5

1. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.
2. Игроки в колонне по одному в среднем темпе перемещаются по площадке, ведя мяч. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловища мешают своему партнеру успешно выполнить эту задачу.
3. И.п. – упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока владеют мячами и, выполняя ведение, продвигаются вперед. Третий игрок

поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.

4. Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет ведение мяча, два других сопровождают его и стараются отобрать мяч.

### **Совершенствование броска**

#### **Задание 1**

1. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно.

2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

#### **Задание 2**

1. Игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.

#### **Задание 3**

1. У линии свободных бросков по центру лежит гимнастический мат, через каждые 2 м от него стоят три стойки. Перед стойками располагаются игроки, у каждого мяч. Выполняют ведение мяча между стойками. Обведя стоки, подбрасывают мяч вверх вперед, выполняют кувырок вперед на гимнастическом мате, ловят подброшенный мяч и бросают его в ворота.

2. Игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота.

#### **Задание 4**

1. Игрок первой линии располагается через 2-3 м у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

2. То же, но вдоль линии площади вратаря располагаются игроки второй линии.

3. То же, но игроки последовательно выполняют броски мяча в ворота различными способами.

#### **Задание 5**

1. Нападающие расположены на крайних позициях и в центре площадки. Игроки, стоящие в центре, владеют мячами и атакуют ворота. По указанию тренера передают мяч одному из крайних игроков для выполнения броска в ворота. Если сигнала нет, то игрок сам выполняет бросок.

2. То же, но мячом владеют крайние игроки.

#### **Задание 6**

1. У площадки вратаря располагается три игрока первой линии. Тренер стоит на расстоянии 10-11 м от ворот. Остальные игроки занимают позицию у средней линии и владеют мячами. Игрок, владеющий мячом, передает его тренеру и бежит к воротам. Получив от тренера передачу, имитирует бросок и передает мяч одному из игроков первой линии, который и выполняет бросок мяча в ворота. Другие игроки первой линии должны выполнять функции защитников.

2. То же, игроки второй линии бросают мяч в ворота, преодолевая блокирующие действия трех защитников.

#### Задание 7

1. Два или три игрока располагаются у линии площадки вратаря на расстоянии 105 м друг от друга, каждый из них владеет мячом. Тренер с мячом занимает позицию в центре площадки на расстоянии 12-13 м от ворот. Тренер передает мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч тренеру, ловит направленный ему мяч и выполняет бросок мяча в ворота.

2. У линии площадки вратаря лежат четыре мяча (баскетбольные или набивные). Перед мячами располагаются защитники. На местах полусредних – два нападающих. Между ними тренер с мячами. Нападающие, выполняя передачи мяча друг другу, стараются поразить одну из четырех целей. Полусредний защитник делает выход на нападающего с мячом, центральные защитники в это время смещаются в его сторону. Полусредний защитник после выхода возвращается по диагонали к ближайшему мячу. Тренер своевременным вводом в упражнение нового мяча должен поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

#### Задание 8

1. Первая колонна игроков с мячами находится на позиции левого полусреднего на 12 м от ворот, вторая колонна без мячей – на позиции первого крайнего. Игроки из второй колонны, продвигаются вдоль 6-ти метровой линии, получают мяч, выполняют бросок в опорном положении с поворотом на 90° и переходят на первую колонну.

2. То же упражнение с использованием манекена «защитник»

3. То же, на игрок, выполняющий бросок, старается направить мяч под руку защитника, выполняющего блокирование.

#### Задание 9

1. Трое нападающих, тоя за 9-метровой линией, передают мяч друг другу после имитации опорного броска с разбега с приставным шагом. Три защитника выполняют входы от 6-метровой линии к стоящему напротив игроку с мячом.

2. То же, но нападающие выполняют броски, если защитник не успел сделать выход.

#### Задание 10

1. Броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника.
2. Броски мяча в ворота в безопасном положении (прыжке) без сопротивления защитника.
3. Броски мяча в падении без сопротивления защитника. Броски мяча в ворота в опорном положении, в прыжке и в падении необходимо выполнять с учетом игрового амплуа.

#### Задание 11

Упражнение выполняется в тройках

1. Два игрока располагаются на позициях левого крайнего защитника и правого крайнего нападающего. Полусредний нападающий продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера, обыгрывает защитника и бросает мяч в ворота. Защитник сопровождает нападающего и активно опекает его.
2. То же, но нападающий сначала с помощью финта освобождается от опеки, продвигаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера и выполняет бросок в ворота.
3. Полусредний нападающий занимает такую же позицию, как и в предыдущем упражнении. Два защитника располагаются на линии свободных бросков, на позиции полусредних защитников. Один из них владеет мячом. Нападающий на максимальной скорости продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч и, преодолевая сопротивление двух защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

#### Задание 12

Упражнение в тройках

1. Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10 м в центре. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.
2. Два защитника занимают позицию на линии площади вратаря в центре, третий – на расстоянии 10 м от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

### **Тренировочные занятия для совершенствования техники защиты. Совершенствование блокирования мяча.**

#### Задание 1

Игроки в парах

1. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 34 м. защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника.
2. То же. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

#### Задание 2



1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок.

2. То же. Броски выполняются в различные стороны ворот. Защитник старается блокировать бросок.

3. То же. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок.

4. То же. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

### Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3-4 м друг от друга. Один из выполняет различные защитные действия. Его партнер повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование.

2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

### Задание 4

1. Защитники располагаются у линии площади вратаря, двое – на левой полусредней позиции, один – на павой, две колонны нападающих – напротив них. Игроки, владеющие мячом, располагаются напротив двух защитников. Игрок передает мяч своему партнеру из противоположной колонны, который имитирует бросок и возвращает мяч игроку, тот, в свою очередь, преодолевая блокирование защитников, выполняет бросок. Защитники действуют активно.

2. Упражнение выполняется в тройках (два нападающих и защитник). Нападающие владеют мячами и, поочередно выполняя отвлекающие действия, обходят защитника, затем поворачиваются и последовательно выполняют броски мяча. Защитник препятствует обводке, а в дальнейшем блокирует броски.

### Задание 5

1. Построение защитников «6-0». Нападающие в колонне по одному на месте полусреднего. У каждого по мячу. Направляющий делает передачу мяча защитнику, защитник возвращает мяч нападающему, и тот выполняет бросок в ворота. Защитник должен блокировать бросок. То же выполняется с каждым защитником поочередно.

2. То же, но игроки выполняют броски в верхнюю и нижнюю часть ворот произвольно. Защитник, перемещаясь влево и вправо вдоль линии площади вратаря, должен блокировать бросок.

3. То же, но игроки применяют различные способы выполнения броска, чередуя броски с отвлекающими действиями. Защитник не только блокирует мяч, но и выходит вперед, блокируя игрока.

### Задание 6

1. Два защитника располагаются у линии<sup>18</sup> площади вратаря, нападающие – в две колонны у 9-метровой линии защитники, перемещаясь приставными шагами вдоль линии площади вратаря, выполняют групповое блокирование мяча. Темп бросков мяча регулируются тренером.

2. Шесть защитников в построении «6-0» и шесть нападающих. У каждого нападающего мяч. Нападающие поочередно выполняют прямую атаку и бросок мяча в ворота. Защитники смещаются в сторону активного нападающего для создания численного преимущества и выполнения блокирующего действия.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Совершенствование скоростно-силовых способностей**

##### **Задание 1**

1. Два вратаря располагаются против друг друга на расстоянии 3-4 м. один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определенной траекторией на грудь партнера, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом.

2. То же, только сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч.

3. То же, но овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

##### **Задание 2**

1. Вратарь занимает исходное положение упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами.

2. То же, но задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками.

3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лежа. Партнер держит его ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

##### **Задание 3**

1. Из исходного положения лежа на спине на полу вратарь делает перекат на животе без помощи рук; игрок с двумя мячами, стоящий в 2-3 м от изголовья вратаря, выполняет последовательно два броска, которые вратаря отражает, находясь в положении лежа на животе. Продолжая перекал на спину в том же направлении, он отражает мячи второго игрока, стоящего на расстоянии 2-3 м от его ног.

2. Вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетел около вратаря. Задача вратаря – поймать мяч и точно послать игроку.

1. Вратарь поочередно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко- и высоколетящих мячей.

2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в верхний и нижний углы).

### **Совершенствование скорости перемещения**

#### **Задание 1**

1. Подбрасывая мяч вверх, вперед, вратарь делает рывок, догоняет и ловит мяч.

2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.

3. То же, только движение вратаря происходит на внешней стороне стопы, а затем на внутренней.

4. Подбросив мяч, вратарь делает рывок в направлении полета мяча, садится недалеко от места его приземления до того, как мяч коснется земли, а затем накрывает руками мяч, отскочивший от пола.

#### **Задание 2**

1. Партнер держит мяч в одной из рук, расставленных в стороны. Вратарь находится от него на расстоянии 1,5-2 м. партнер роняет мяч. Вратарь должен коснуться мяча рукой или ногой до его приземления. Упражнение усложняется постепенным увеличением расстояния между игроками.

2. Два вратаря продвигаются по площадке медленным бегом друг за другом на расстоянии 1-1,5 м. Первый вратарь подбрасывает мяч поочередно вперед, в левую сторону или назад, второй вратарь выполняет рывок в сторону подброшенного мяча и ловит его.

#### **Задание 3**

1. Два вратаря находятся в положении глубокого приседа на расстоянии 4-8 м друг от друга, каждый владеет мячом. Одновременно подбрасывая мяч вверх, смещаются в этом положении навстречу друг другу (прыжками или шагом) и овладевают мячом партнера.

2. Два вратаря стоят друг за другом на расстоянии 1,5-2 м. первый имитирует различные движения вправо-влево, отвлекает внимание партнера, находящегося сзади. Внезапно подбрасывает или отпускает мяч в сторону. Второй вратарь на каждое движение первого принимает положение готовности в направлении мяча, а в момент броска или опускания мяча в сторону совершает прыжок, стремясь овладеть мячом раньше, чем он коснется пола. После овладения мячом вратари меняются местами.

#### **Задание 4**

1. Три вратаря располагаются на углах равнобедренного треугольника,

стороны которого равны 3-4 м. по сигналу каждый вратарь подбрасывает мяч над собой, и все они смещаются влево или вправо на место своего товарища и ловят мяч. Смена мест может производиться различными способами (бег, прыжки, ходьба в приседе, подскоки).

2. Два вратаря, стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м (у каждого мяч), поочередно выполняют отвлекающие движения, на которые партнеры реагируют готовностью к действиям. Первый вратарь неожиданно набрасывает или опускает мяч; второй вратарь обязан подбросить или опустить мяч в противоположном направлении, после чего каждый стремится поймать мяч до его касания о площадку.

### **Совершенствование ловкости**

#### **Задание 1**

1. Вратарь располагается в 2-2,5 м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

2. Вратарь, располагаясь в 2-3 м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, повернувшись на 180°, ловит его.

3. Игрок стоит боком к стене. Одной рукой выполняет ведение мяча о поверхности площадки, одновременно другой рукой, поднятой вверх, выполняет ведение мяча попеременными толчками о стену.

4. Игроки стоят лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее.левой рукой проводит ведение мяча, а правой – выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.

5. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).

#### **Задание 2**

1. Вратарь располагается на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4-5 м от стены. По сигналу тренера игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.

2. Вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5-2 м. Игроки с мячами в 4-5 м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180° так, чтобы мяч пролетел под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Обще подготовительные средства**

#### **Задание 1**

1. Два вратаря располагаются спиной друг к другу на расстоянии 2 м. один из игроков выполняет движения, имитирующие защитные действия

вратаря, а другой повторяет их.

18

2. То же, только вратари располагаются друг к другу на расстоянии 2 м.

3. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5-2 м. вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

#### Задание 2

1. Игроки с мячами располагаются парами на расстоянии 3 м друг от друга, образуя две шеренги. Каждый игрок держит мяч вверху или внизу перед собой. Вратарь, перемещаясь между шеренгами, выполняет имитацию защитных действий по отношению к мячам.

2. Вратарь выполняет имитацию задерживания низколетающих мячей. После выполнения 4-10 выпадов выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

3. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетающих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

#### Задание 3

1. Вратарь занимает позицию в центре ворот, находясь в приседе. Игрок выполняет серию бросков (3-4) в нижнюю часть ворот. Вратарь задерживает мячи ногами, за счет выпадов в стороны.

2. Из исходного положения упор присев вратарь выполняет задержание высоко- и низколетающих мячей.

#### Задание 4

1. Вратарь располагается в воротах в стойке ноги врозь. Игрок, находящийся от вратаря на расстоянии 4-5 м, выполняет броски с определенным усилием, стремясь попасть только между ног вратаря. Задача вратаря отразить мяч за счет быстрого сведения ног.

2. Вратарь занимает позицию в центре ворот. Ноги вместе. Отражает серию бросков (3-4 мяча) руками. Передвигаться в воротах вратарь может только в положении ноги вместе. Отражать мяч одной ногой запрещено.

### Специально-подготовленные средства

#### Задание 1

1. Вратарь выполняет в воротах серию гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.

2. Вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в различные углы ворот.

#### Задание 2

1. Два игрока располагается лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м.

у каждого из них по два мяча. Между игроками стоят два вратаря лицом друг друга на расстоянии 4-6 м. По сигналу один вратарь выполняет кувырок вперед, а другой – прыжок вверх через него. Игроки проводят серию из двух бросков вратарю, выполняющему прыжок, только вверх, выполняющему кувырок, - вниз.

2. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4-6 м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.

3. То же, только после двух кувырков вперед.

### Задание 3

1. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 5-7 м, у одного из них мяч. Вратарь, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и, сделав шаг вперед, выполняет кувырок вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.

2. Три вратаря располагаются на одной линии – двое на расстоянии 8-10 м лицом друг к другу, третий – в упоре присев между ними лицом к любому из партнеров. Вратарь, находящийся в середине, выполняет кувырок вперед, в сторону любого из партнеров, который в это время подбрасывает мяч вверх, перепрыгивает через игрока, выполняющего кувырок, и, в свою очередь, выполняет кувырок вперед в сторону своего партнера, стоящего напротив. Вратарь, выполнив кувырок, определяет место летящего мяча и быстро им овладеет.

### Задание 4

1. Группа игроков с мячами, расположились вдоль площади вратаря, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6 м в верхнюю, среднюю и нижнюю части ворот. Увеличивая или уменьшая силу броска, игроки усложняют защитные действия вратаря. Броски выполняются с интервалом 5-10 с.

2. Группа игроков (7-10 человек, у каждого из них по 2 мяча) выполняют броски в ворота с любых позиций. Два вратаря поочередно меняются в воротах.

### Задание 5

1. Все игроки владеют двумя мячами (теннисным и гандбольным) и располагаются в центре площадки. При движении к воротам игроки поочередно выполняют бросок теннисного мяча в ворота в опорном положении и гандбольного – в прыжке.

2. Четыре игрока располагаются на линии площади вратаря, у каждого из них по два мяча. Увеличивая и уменьшая темп бросков мяча в ворота, создают оптимальные условия для тренировки вратаря в отражении мячей, направленных в различные участки ворот.

1. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трех колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочередно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны – в нижние углы ворот.

2. То же, но игроки первой и второй колонны выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны – в любой верхний угол.

## **ИТОГОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Обще подготовительные средства**

#### **Комплексные упражнения**

##### **Задание 1**

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площади вратаря. У других ворот на линии свободных бросков усиливают четыре стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Нападающий выполняет ведение мяча вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения мяча бросает его в ворота.

##### **Задание 2**

1. На линии свободных бросков лежат 6 мячей на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции левого крайнего у площади вратаря, выходит вперед последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается к 6-метровой линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота.

2. То же и в другую сторону.

##### **Задание 3**

1. Игроки располагаются на средней линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота, после чего выполняет ускорение в сторону противоположных ворот, вновь подбирает лежащий мяч и бросает его в ворота. Каждый игрок должен выполнить 8 бросков мяча в ворота. Способ выполнения броска указывает тренер.

2. То же, но в центре площадки устанавливают 6 стоек (по средней линии) на расстоянии 3 м друг от друга. Игрок перемещается между стойками «змейкой».

##### **Задание 4**

Шесть гандболистов располагаются на средней линии. Расстояние между

игроками 2-3 м. вторая группа (6 человек) занимает позицию на лицевой линии, каждый из игроков владеет мячом. По сигналу игроки, стоящие в центре площадки, выполняют ускорение в сторону своих партнеров. Когда игроки достигли площади вратаря, их партнеры катят им навстречу мячи. Игроки, овладев мячами, передают их обратно своим партнерам (по воздуху) и быстро отступают к центру площадки, вновь получают мяч и в прыжке возвращают его игрокам, стоящим на лицевой линии. Затем упражнение выполняет вторая шестерка.

#### Задание 5

1. Защитники располагаются в углу площадки, нападающие – вдоль линии свободных бросков. На линии свободных бросков лежат четыре гандбольных мяча (по количеству нападающих). Каждый из нападающих владеет мячом. Защитник выбегает к первому мячу, лежащему на линии свободных бросков, касается него и препятствует атакующим действиям нападающего, возвращается к линии площади вратаря, затем выходит вперед к следующему мячу и т.д. Следующий защитник начинает выполнять упражнение, когда предыдущий коснется второго мяча.

#### Подводящие игры

1. «Салки». Один водящий без мяча. У остальных играющих – один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.

2. «Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разжимая рук.

3. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающего от водящего.

4. Игра «Салки мячом». Игра ведется на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.

5. Игра «Где больше мячей» проводится на волейбольной площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу противника. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

6. Игра «Где больше мячей». На волейбольной площадке вместо сетки гимнастическая скамейка. У каждой команды по 2 мяча. По сигналу перебросить мячи на сторону противника с отскоком от своей площадки. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

7. Игра «Выбить цель». Игра ведется на волейбольной площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. в каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные играющие располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.

8. Игра «Перестрелка» - гандбольным мячом. Игра «Выжигало».



9. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке.

10. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.

11. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.

12. Игра «Подвижная дорога».

13. Пионербол.

14. Игра «Невод».

15. Игра «Круговой гандбол».

16. Игра 333 или 444. Три тайма по 6 минут с 3-минутными перерывами для отдыха.

17. Четыре группы игроков располагаются по две на разных сторонах площадки. Группа А и Б – защитники, В и Г – нападающие. Нападающие группы В владеют одним мячом и атакуют ворота защитников группы А. после выполнения броска мяча в ворота нападающие группы В атакуют противоположные ворота, а защитники группы Б встречают их на 15-17 м от линии ворот. Во время этих действий защитники группы А выдвигаются вперед до 15-17 м. после бросков мяча в ворота нападающими группы В нападающие группы Г атакуют ворота, которые защищают игроки группы А и т.д.

18. Игра на одной стороне площадки. Применяется личная защита без переключений; два тайма по 6 мин с перерывом 3 мин.

### Учебно-тематический план

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	недотренированность			19
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...

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

**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»**

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			210	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведение мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение - выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Приложение № 1.** Годовой план спортивной подготовки  
(для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го (2-го, 3-го обучения))

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (чел.)
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)
1.	Общая физическая подготовка	187-225
2.	Специальная физическая подготовка	208-250
3.	Техническая подготовка	208-250
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	229-275
5.	Участие в спортивных соревнованиях	125-150
6.	Инструкторская и судейская практика	31-48
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	52-50

**Приложение № 2.** Годовой календарный график по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

**Приложение № 3** Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

**Приложение № 4** Индивидуальный план спортивной подготовки для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)