УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 13
от «25» 12 2025 г.
председатель Ученого совета,
ректор, профессор _____ С.М. Ахметов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 652;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 26 февраля 2026 № 148.

Срок реализации программы на этапах:
- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар
2025год

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № ___
от «____» _____ 202__г.
председатель Ученого совета,
ректор, профессор _____ С.М. Ахметов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 652;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 26 февраля 2026 № 148.

Срок реализации программы на этапах:
- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2025год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "гандбол"	3
2.	Цель программы	3
II.	Характеристика Программы	5
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	7
4.	Объём Программы	8
5.	Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации Программы	8
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол»	11
7.	Календарный план воспитательной работы	12
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	22
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
12.	Оценка результатов освоения Программы	23
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «гандбол»	24
14.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
15.	Примерный учебно-тематический план	54
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида «гандбол»	54
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
17.	Материально-технические условия реализации Программы	56
18.	Кадровые условия реализации Программы	57
19.	Информационно-методическое обеспечение	58

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "гандбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Училище (техникуме) олимпийского резерва (далее – Училище) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет) и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "гандбол", утвержденным приказом Министерства спорта России от 14 августа 2025 года № 652 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гандбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 года № 835.

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

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- физическое совершенствование;

- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки в Училище;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Характеристика вида спорта

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд гандболистов необходимо с позиций противоборства сторон. Конечная цель соревновательной борьбы - победа. Для ее обеспечения команде необходимо

решить ряд частных задач.

Первый главный компонент - это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты содержания во взаимосвязи.

Второй компонент - это стратегия соревновательной борьбы, которая предусматривает искусство руководства борьбой, изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды, установление характера игры противника и управление командой в процессе соревнований.

Третий компонент - это тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Четвертый компонент составляют приемы игры - техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; психические качества и свойства личности; морфофункциональные признаки. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий, а без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

В последние десятилетия в гандболе увеличилось число игровых эпизодов, в которых игроки прорываются к воротам в условиях жесткого противоборства соперника. Скоростная техника стала основным фактором решения игровых задач. Большинство бросков по воротам гандболисты выполняют в прыжке и реже «хитрые» броски в опорном положении.

Большое расхождение наблюдается в количестве выполнения приемов игры игроками различного игрового амплуа. Разыгрывающий и полусредний нападающие передают мяч в 2-3 раза чаще, чем крайний, и в 6-8 раз чаще, чем линейный. Наибольшее количество ускорений при переходе от защиты к нападению и обратно выполняет крайний нападающий, а по количеству рывков в позиционном нападении впереди полусредний.

В обороне на центральных позициях защитники выполняют от 50 до 120 рывков,

разрушая согласованные действия нападающих. Выполняя защитные действия, игроки перемешаются короткими рывками 2-10 м, преодолевая за игру в среднем 600-метровое расстояние. При этом центральный защитник преодолевает путь 730 м, а крайний - всего 400м.

Начинают соревнования спортсмены при ЧСС 130-150 уд/мин. Уже к третьей минуте сердце игрока сокращается 174-186 раз в минуту, что свидетельствует об активном включении в игру. Максимальные значения ЧСС наблюдаются после нескольких ускорений и при единоборстве с нападающим, владеющим мячом. В перерыве между таймами, при замене или удалении игрока с поля ЧСС в первые две минуты снижается до 120-115 уд/мин, а к пятой минуте ЧСС стабилизируется, постепенно снижаясь до исходных величин.

Пульсовая сумма календарной игры мастеров составляет 9000-10000 сокращений сердца. Для эффективного проявления спортивного мастерства при такой нагрузке и должен строиться весь процесс подготовки гандболистов.

Гандбол (а ранее «ручной мяч») имеет богатую историю становления игры в России. Сначала соревнования проводились на футбольном поле с количеством 11 игроков в команде. В 1961 году сборные команды страны впервые приняли участие в международных соревнованиях уже с семью игроками на поле. С этой поры стал совершенствоваться современный гандбол.

Гандбол – игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. В процессе соревнования команд игроку приходится испытывать психическое напряжение от борьбы с собственными слабостями: усталостью, боязнью травмы, не результативностью бросков, а в процессе всей игры приходится бороться с противником, который постоянно создает конфликтные ситуации. Наконец, взаимодействия с собственными партнерами не всегда ладятся, что вызывает взрыв отрицательных эмоций.

II. Характеристика Программы

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по виду спорта «гандбол». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Училища, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для этапов спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства.

Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Целью реализации программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает создание эффективной системы, которая обеспечит решение основных задач:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам гандболистов, передача обучающимся специальных знаний;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и гандболом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

- гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения программы:

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

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

- подготовка сборных команд и спортивного резерва для участия в международных студенческих соревнованиях;

- профессиональное самоопределение;

- развитие и популяризация студенческого спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы является подготовка спортивного резерва, достижение высокого спортивного результата обучающегося, зачисление его в составы сборных команд субъектов РФ и сборных команд России.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки:

Структура многолетней подготовки в гандболе включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «гандбол» не органичен (1-4 года обучения). Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в гандболе составляет с 15 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд».

- этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта «гандбол» не ограничивается. Минимальный возраст для зачисления на этап

высшего спортивного мастерства в гандболе составляет с 16 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Приложение № 1, таблица № 1.

4. Объем Программы:

Объем учебно-тренировочного процесса в Училище рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января, и рассчитан на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки представлена в Приложение № 1, таблица № 2.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января текущего года.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в Училище.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий, в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом ректора Университета на календарный год, согласованный с тренерским советом

Училища.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований техники безопасности.

учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Приложение № 2.

Спортивные соревнования:

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременны, когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда их здоровью.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Основная цель соревнований - это проверка эффективности спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования:

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются 'сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в

отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются Училищем на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Приложение № 3, таблица № 1.

6 Годовой учебно-тренировочный план:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

К условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В Училище организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом (включая период индивидуальной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в Приложение № 3, таблица №2.

В учебно-тренировочный процесс включается индивидуальная подготовка, 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.

Индивидуальная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (индивидуальная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В часовой объем годового учебно-тренировочного плана входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, интегральная подготовка.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены в представлены Приложение № 4.

7. Календарный план воспитательной работы:

воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного

уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЗ).

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов-обучающихся, развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы в течение года представлен в Приложение №5.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Теоретическая часть:

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по культивируемому виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров лекций, уроков, викторин для обучающихся;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

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

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

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

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

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

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Училище.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

План мероприятий представлен в Приложение №6.

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в Училище ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только гандболистов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила по гандболу, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся должны учиться самостоятельному ведению дневника самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных

и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, ежедневное самочувствие.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения гандболу. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 7.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица № 1.

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

медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся два раза в год в условиях медицинских организациях.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Училище обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;

- соблюдать антидопинговые законы и предписания;

- осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Основной целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-

тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Училище осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Училищем стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;

- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;

- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица № 2.

План применение восстановительных средств:

успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности гандболистов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и

соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный),

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

- надевать спортивный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

- применять упражнения на расслабление и массаж;

- освоить упражнения на растягивание;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача;

План применения восстановительных средств представлен в Приложение №9.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

по итогам освоения Программы 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 виду спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорт» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

12. Оценка результатов освоения Программы:

оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по боксу.

2. Нормы здорового образа жизни.

3. Правила соревнований по боксу.

4. Теоретические основы судейства соревнований по боксу.

5. Современные рекорды в виде спорта «бокс».

6. Разбор технических элементов по боксу.

7. Контроль и самоконтроль в спорте.

8. Психологическая подготовка в спорте.

9. Антидопинговые мероприятия.

Перечень тестов и (или) вопросов не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации *утверждаются приказом ректора перед проведением промежуточной аттестации.*

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

контрольные нормативы – это контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях №№ 10-11.

IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»

14. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-преподавательского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы.

Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

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

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в гандболе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «гандбол», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс приобретения обучающимися теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по гандболу для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно–физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований, организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Интегральная подготовка - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Физическая подготовка. Силовая подготовка

Применяя силовые упражнения в занятиях с группами юношей и особенно девочек и девушек, следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать упражнения, которые вызывают чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на:

Воспитание силовых способностей *Упражнения с отягощением*

Снаряды	Любые.
Предельная масса	Большая (80% максимума).
Метод	Динамических, повторных, максимальных усилий, сопряжения.
Форма	Повторно, сериями, круговая тренировка.
Отдых	В зависимости от метода .
Упражнения с сопротивлением	
Форма сопротивления	Блочные устройства, снег, вода песок, амортизаторы.
Характер усилий	В соответствии с подготовленностью.
Объем в серии	До большого общего утомления.
Воспитание скоростно-силовых способностей	
Усилия	Без ограничений.
Метод	Повторный, сопряжения, ударный.
Форма	Поточно, сериями, круговая тренировка.
Между сериями	До частичного восстановления.
Объем	До снижения скорости.
Характер усилий	Взрывной, уступающий преодолевающий.

Воспитание выносливости

Пройдя этап спортивного совершенствования, гандболисты вступают в спорт высших достижений. Только соответствующая игровая подготовка при высоком уровне выносливости может стать стимулом дальнейшего пребывания в гандболе. На этапе совершенствования важно научить гандболиста регулировать свое состояние в процессе соревнований.

Планирование величины нагрузки в тренировочном процессе осуществляется по объему (определяется временем работы) и интенсивности (характеризуется темпом двигательной деятельности). При пульсе 130-150 ударов в минуту воздействие нагрузки аэробного характера, при 150-180 уд/мин нагрузка приобретает смешанный аэробно-анаэробный характер, а при пульсе 180 уд/мин - анаэробный. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Зона среднего пульса от 165 до 180 уд/мин соответствует соревновательной интенсивности полевого игрока.

Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха 5:5, 5:10, 10:10, 10:20 секунд.

Кроме знания величины нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Специфическую нагрузку для полевого игрока можно получить, организовав упражнения интервальным методом, с чередованием работы и отдыха через 3-20 сек. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-180 уд/мин.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При трехразовых тренировках в день утренняя тренировка – зарядка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом рост нагрузки должен соответствовать росту работоспособности спортсмена.

Главной задачей становится повышение специальной выносливости гандболистов. Умелое варьирование методами силовой подготовки, методами избирательного воздействия и целостного моделирования, а также использование различной категории соревнований позволят тренеру довести уровень подготовки игроков до требований команд мастеров.

Варьирование тренировочных воздействий от легких до максимальных не позволит организму адаптироваться к раздражителю, каким является тренировка. В группах спортивного совершенствования главное вывести молодых гандболистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен наблюдаться постоянный рост спортивно-технического мастерства.

Тренировочные задания для физической подготовки полевого игрока

Общие подготовительные упражнения

Упражнения для развития силы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

2. Преодоление веса и сопротивления партнера.

3. Упражнения со штангой (вес ограничен): толчки, приседания.

4. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторный бег по дистанции 30 - 100 м с максимальной скоростью.

2. Бег по наклонной плоскости вниз.

3. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости:

1. Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.

2. С гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); «выкруты» и круги.

Упражнения у гимнастической стенки:

Упражнения для развития ловкости.

1. Разнонаправленные движения рук и ног.

2. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега.

3. Прыжки на батуте.

4. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель после кувырков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

2. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

3. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

4. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости:

1. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции.

2. Дозированный бег по пересеченной местности.

3. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести:

1. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

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

Упражнения усиливающие выполнение броска:

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

2. Метание камней с отскоком от поверхности воды.

3. Метание палок (игра в "городки").

4. Бросок мяча в полете с подкидного мостика, точно попасть в мишени на полу, на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости:

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

2. Ловля мяча после кувырка и бросок во внезапно появившуюся цель.

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

4. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.

5. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости:

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

2. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. Тренировочные задания для физической подготовки вратаря

Совершенствование скоростно-силовых способностей:

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 лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетал около вратаря. Задача вратаря - поймать мяч и точно послать его игроку.

Совершенствование скорости перемещения:

1. Подбрасывая мяч вверх вперед, вратарь делает рывок, догоняет его и ловит.

2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.

3. 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.

4. 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).

5. Два вратаря, стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м (у каждого мяч). Первый вратарь неожиданно подбрасывает 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:

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. Игрок стоит 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.

3. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя.

4. Сидя (лежа) на расстоянии 3-4 м от стены вратарь выполняет бросок мяча, после отскока от стены встает и ловит его. С целью усложнения упражнения сократить расстояние от вратаря до стены

5. 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.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки

1. Расширить вариативность действий на основе прочного навыка.

2. Завершить индивидуализацию техники в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и амплуа в команде.

3. Обеспечивать перестройку технического мастерства на основе роста физических способностей.

Главными в организации упражнений становятся методы ориентирования, варьирования, лидирования.

Совершенствование гандболистом физических качеств влечет за собой изменение динамической и кинематической структуры выполнения приемов игры. Например, достижение определенного уровня высоты прыжка позволит увеличить фазу полета при броске, изменить ритм выполнения приема. Соответствующая силовая подготовка мышечных групп руки дадут возможность овладеть броском с коротким замахом.

Цель технической подготовки гандболистов всех амплуа на этом этапе - освоить все (Рисунок 4) приемы техники гандбола на уровне умений. В начале подготовительного периода, когда гандболисты выполняют большой объем физической нагрузки, используют много обще-подготовительных упражнений, приемы техники рекомендуется выполнять со скоростью, которая позволяет осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения.

Особенности техники нападения гандболистов различного игрового амплуа

Приемы игры конкретных амплуа на этом этапе необходимо довести до уровня навыков, чтобы уверенно применять их в соревнованиях.

Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком.

Бег лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами.

Владение мячом. Ловля мяча сбоку (не поворачивая туловища). Ловля одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних):

Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, при непосредственной близости защитников, находясь в прыжке.

Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

Ведение мяча с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед -в сторону), в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча в опорном и безопорном положении, в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега.

Для игроков первой линии нападения (линейных):

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около неё. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников.

Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков.

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении, толкаясь одной и обеими ногами, с горизонтальной и навесной траекториями полета мяча.

Бросок с разбега в сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря, в опорном и в безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперед.

Бросок мяча с приземлением на руки, на руки и вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу, на бедро и туловище.

Бросок мяча назад сверху, снизу из положения, стоя спиной к воротам.

Тренировочные задания для технической подготовки вратаря

Общие подготовительные средства:

1. Два вратаря располагаются в затылок друг к другу на расстоянии 2 м. передний выполняет движения, имитирующие защитные действия вратаря, а другой повторяет их.

2. То же, только вратари располагаются лицом 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.

4. Вратарь выполняет имитацию задержания низколетящих мячей. После выполнения 4-10 выпадов игроки выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

5. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетящих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

6. 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.

Специально-подготовительные средства:

1. 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.

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.

4. 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 и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу ему вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.

5. Группа игроков с мячами, расположившись 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.

6. 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.

7. То же, но игроки первой и второй колонн выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны - в любой верхний угол.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка ведется с применением всех трех методов этого вида подготовки. Но основным является метод моделирования, т.к. команда постоянно готовится к поединкам с определенным противником. Только наигрывая связки групповых действий, создавая комбинации, можно добиться эффективной игры. На этом этапе необходимо индивидуальное творчество на площадке в составе обязательных схем игры.

Ведущим в тактической подготовке становится метод моделирования. Чем выше мастерство гандболистов, чем ближе начало соревнования и конкретнее противник, тем шире применяется этот метод.

Применяются методы регламентирования и импровизации действий в форме, доступной степени подготовленности гандболистов.

На этапе спортивного совершенствования завершается специализация игрока, и подготовка ведется с учетом амплуа в команде. Средства и методы подготовки применяются в соответствии с периодом тренировочного процесса, задачами этапа.

Для задержания мяча, летящего в ворота после броска нападающего, вратарь применяет в основном восемь приемов. Из них вратарям приходится задерживать мяч с ближнего расстояния более 60% , около 28 % с дальнего и в 12 % случаях со штрафного броска. Общее количество способов задержания мяча руками более чем в два раза превышает выполнение приема ногами (соответственно 69 и 31 %). Всего 7 % из общего количества приходится на способы задержания туловищем и в падении.

Игровая (интегральная) подготовка

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

Игровая или интегральная подготовка — это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации задач командной спортивной борьбы. Приобретение игровой подготовленности дает гандболисту возможность рационально использовать свои физические и психические возможности для решения командных задач в полном соответствии с условиями соревнований.

Если участие в двусторонней игре на тренировке и соревнованиях ограничится сидением на скамейке запасных в течение долгого периода, то перспектива достичь игроком высшего мастерства так и останется мечтой. Этап спортивного совершенствования характерен приобщением юных гандболистов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, района, во всероссийских соревнованиях обязывает вести целенаправленную игровую подготовку.

Соревновательная деятельность игроков в гандбол имеет свои сенситивные периоды. Начинающие гандболисты плохо ориентируются на площадке, не умеют еще создать правильную позицию для атаки ворот. В 16 лет пройти к воротам и создать голевую ситуацию становится труднее, из-за роста подготовленности защитников соперника. Кроме того, и вратаря уже необходимо обыгрывать, а это возможно только из удобной для броска позиции.

Вся подготовка на этом этапе принимает специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий.

В этот период большое значение имеет соревновательное упражнение. В составе команды формируются определенные взаимоотношения игроков, понимание особенностей выполнения приемов игры (передачи, финта и др.) конкретным партнером, знание его приоритетных действий. Складывается система игры - команда с ориентиром на физические и технико-тактические возможности ее членов.

Именно в процессе игровой подготовки формируются такие слагаемые успеха как характер, вера в себя, дисциплина, самообладание, инстинкт победителя, энтузиазм, сотрудничество и многое другое.

Средства игровой подготовки

1. Обще-подготовительные упражнения:

- комплексные упражнения;

- подводящие игры.

2. Специально-подготовительные упражнения:

- двусторонние игры с заданиями;

- товарищеские игры с установкой.

3. Тренировочные формы соревновательного упражнения - контрольные игры.

4. Соревновательное упражнение - календарная игра.

Все упражнения, включающие единоборство с противником, являются комплексными. Они сочетают в себе необходимость проявлять внимание, быстроту реакции, способность преодолеть противодействие.

Взаимосвязи физической и технической подготовки можно добиться:

- в подготовительных упражнениях для выполнения определенных технических приемов;

2- приемов игры;

- при многократном повторении приема с повышенной интенсивностью для развития специальных физических способностей.

Взаимосвязи технической и тактической подготовки можно добиться, совершенствуя приемы техники в рамках тактических действий

Комплексные упражнения

Задание 1.

1. Упражнение для трех защитников против четырех нападающих. Нападающие располагаются вдоль 9 - метровой линии и один у 6-метровой и передают мяч поочередно друг другу. Задача защитников: при обязательной опеке игрока с мячом не позволить нападающим передать мяч линейному.

2. То же упражнение для пяти защитников и семи нападающих. Особое место отводится использованию упражнений с конкретной направленностью. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

Задание 2.

Все игроки передают мяч по определенной схеме. После передачи каждый должен сделать рывок до центральной линии и обратно, а линейный до лицевой линии и успеть к следующему приему мяча.

Подводящие игры

1. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.

2. Игра «Подвижные ворота».

3. Игра «Круговой гандбол».

4. Игра 3х3х3. Три тайма по 6 мин с 3-минутными перерывами для отдыха.

Специально-подготовительные средства игровой подготовки

Двусторонние игры

Двусторонние игры на тренировках и товарищеские игры, в которых целенаправленно утрируются те или иные моменты.

1. Двусторонняя игра. Три тайма по 15 мин с 5-минутными перерывами для отдыха.

2. Двусторонняя игра. 4 тайма по 10 мин с перерывами 3 мин. Первый и третий таймы применять личную защиту, второй и четвертый таймы - зонную.

3. Двусторонняя игра. Четыре тайма по 10 мин с 3-минутными перерывами отдыха. В каждом тайме применяется новая система защиты.

4. Двусторонняя игра. Применяется личная защита без переключений.

В процессе двусторонней учебной игры мяч по сигналу передается тренеру и игроки защищающейся команды осуществляют быстрый переход от защиты к нападению, а игроки нападающей команды противодействуют развитию и завершению ответной атаки. Тренер передает мяч одному из игроков теперь уже атакующей команды.

5. Совершенствование активных форм защиты при численном меньшинстве в односторонних учебных играх. Три защитника и четыре нападающих; четыре защитника - пять нападающих; пять защитников — шесть нападающих.

Изменение некоторых правил на тренировке по ходу игры

1. Ограничить время владения мячом до 20-30 с. Это создаст повышенную психическую напряженность в игре.

2. Засчитывать два очка за каждый заброшенный мяч команде более слабой, чтобы активизировать защитные действия сильной.

3. Засчитывать два очка за заброшенный мяч при выполнении задания тренера. Например, с расстояния далее 9 м; с левой крайней позиции; с отрыва; с отскоком от площадки; из опорного положения и т.д.

4. Ограничить действия нападающих или защитников для облегчения условий противнику. Например, запретить защите выход на игрока с мячом, что даст стимул нападающим для броска с дальнего расстояния. Чтобы защитники не просто стояли вдоль 6-метровой линии, стимулировать их игру в блокировании мяча.

Введение сбивающих факторов на тренировке

1. Производить смену игроков в составах команд (из одной команды в другую). Это сбивает налаженную игру и заставляет партнеров искать новые контакты.

2. Периодически по сигналу тренера производить смену систем нападения и защиты, не предупреждая об этом противоборствующую команду.

3. Применять жесткую защиту для адаптации к такого рода действиям на соревнованиях.

При проведении товарищеских встреч необходимо решить две задачи игровой подготовки: адаптация к разному противнику и разным внешним условиям.

Подбор спарринг - партнеров не должен быть стихийным. Все игры нужно проводить с определенной установкой для гандболистов. При проведении товарищеских игр тренеры могут заранее договориться о моделировании определенных систем и вариантов тактики, о количестве и продолжительности таймов игры. Даже можно использовать игроков чужой команды в составе своей для усиления или ослабления состава. Чаще всего меняются вратарями. В товарищеской игре можно делать перерывы и остановки, произвольно уменьшать и увеличивать состав и пр. Все решения тренер принимает в зависимости от задач, которые надо решить на данном этапе игровой подготовки. И хотя товарищеские игры не создают соревновательной психической и функциональной напряженности, различные по характеру модели противника оказывают более сильное воздействие на укрепление мастерства отдельных гандболистов и всей команды в целом, чем двусторонние игры на тренировках со своими партнерами.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это контрольные игры. Главная цель использования этого средства - проверка готовности команды и отдельных игроков к предстоящим соревнованиям. Они проводятся в условиях, наиболее приближенных к соревновательным (наличие зрителей, приглашенные судьи, соревновательная форма игроков, соблюдение правил игры и ритуала начала и окончания встречи, четкая психологическая установка на игру и т.п.). Проводить контрольные игры можно с командами различной квалификации, целенаправленно планируя при этом фактор усиленного воздействия.

Эти факторы заключены в основных установках на игру:

1. Установка на игру с сильной командой:

- бороться до конца, сводя счет к минимальному разрыву;

- нейтрализовать самого опасного игрока;

- соблюдать игровую дисциплину, применяя только хорошо отработанные системы игры и др.

2. Установка на игру со слабой командой:

- наращивать темп игры до конца, добиваясь максимального перевеса в счете;

- применять различные, даже недостаточно отработанные системы игры;

- применять активную защиту с установкой на перехват и контратаку.

3. Установка на игру с равной командой:

- добиться победы;

- выполнить все конкретные индивидуальные установки на игру.

Главная цель проведения контрольных игр заключается в следующем.

Для тренера:

- определить готовность каждого игрока на данном этапе и состав команды;

- определить уровень готовности всей команды и внести возможные коррективы в оставшееся до соревнований время.

Для игрока:

- добиться правильного рационального распределения сил на протяжении всей игры;

- повысить сыгранность с партнерами, выработать умение сразу и без ошибок включаться в игру в связи с заменами;

- получить эмоциональный настрой на предстоящие соревнования.

Соревновательное упражнение

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировки, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объемные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Для оперативного изменения процесса игры тренер должен умело пользоваться заменами. Их нужно делать в случае необходимости сменить темп игры; введения в тактику элемента неожиданности для противника; дать поиграть молодым запасным.

В перерыве между таймами игрокам нужно предоставить возможность отдохнуть, а затем в спокойной форме дать очень краткие и конкретные общие установки. Разбор игры лучше делать на другой день, когда спортсмены успокоятся и сами проанализируют ход матча. Тренер дает общую характеристику игры команды и доводит до сведения каждого игрока, каковы его ошибки при поражении или вклад в победу. Разбор заканчивается общими выводами и постановкой задач на будущее.

При участии команды в туре соревнований необходимо установить рациональный режим. Очень важно правильно спланировать отдых и тренировки в свободные от игр дни, а также обеспечить возможность восстановления к очередному матчу.

Методы игровой подготовки

Метод сопряженных воздействий способствует достижению взаимосвязи на стыке видов подготовок. Он предусматривает такую организацию упражнения, когда два или несколько видов подготовки совершенствуются одновременно.

Игровой метод характерен "сюжетной" организацией упражнений, комплексным характером деятельности, высокими требованиями к инициативе, находчивости, ловкости. Упражнения, организованные игровым методом, развивают умение применить в изменяющейся ситуации тот или иной прием, приближают гандболиста к освоению процесса игры.

Соревновательный метод характерен соперничеством с сопоставлением сил, борьбой за высокий результат. Во время состязаний моменты психической напряженности выражены больше, чем в обычной игре. Следовательно, влияние сбивающего фактора значительно повышается. Упражнения, организованные соревновательным методом, способствуют адаптации спортсмена к помехам, которые встречаются непосредственно в игре на соревнованиях.

Техника нападения

Ведение мяча

Ведение мяча – прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, обыгрывать защитника.



Ведение может выполняться двумя способами: одноударным и многоударным.

Одноударное ведение выполняется следующим образом:

- поймав мяч, сделать три шага, ударить мяч об пол и т.д.

Послать мяч в пол можно двумя способами: толчком и подбрасыванием.

Многоударное ведение производится следующим образом:

- последовательными толчками мяча пальцами одной руки;
- для изменения направления меняется и место касания мяча;
- чтобы послать мяч вперед, надо коснуться мяча сзади.

При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной стопе на слегка согнутых ногах;
- толчок мяча выполнять пальцами;
- не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
- выполнять толчок мяча так, чтобы он отскакивал не выше пояса;
- выполнять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- контролировать мяч периферическим (боковым) зрением.

Методика обучения технике ведения

Для обучения одноударному ведению достаточно объяснения и хорошего показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем при передвижении шагом и бегом.

Обучение многоударному ведению начинается с упражнений на месте.

В этих упражнениях осваивается: правильное положение руки, навык мягких толчков мяча, оптимальная, удобная стойка.

Далее изучается ведение мяча с различными перемещениями по площадке.

Примерные упражнения ведения мяча:

– перемещаясь шагом лицом и спиной вперед, боком; – перемещаясь бегом лицом и спиной вперед, боком;

– зигзагом и вокруг препятствий (стойки, н/мячи и т.д.);

– перепрыгивая или перешагивая через препятствия;

- перемещаясь со сменой темпа (ускорения – остановка);

- со сменой направления на 90°, 180°, 360°;

- по разметке на точность попадания (по 6- и 9-метровым линиям);

- поочередно правой и левой рукой;

- двух мячей одновременно;

- эстафеты с ведением мяча.

Игровые упражнения:

– «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно);

– «Выбей мяч» (все занимающиеся выполняют ведение и стараются выбить мяч друг у друга);

– «Зеркало» (занимающиеся выполняют ведение, смотря на учителя, повторяя за ним все движения).

Бросок:

Бросок – прием, позволяющий забросить мяч в ворота.

Бросок можно выполнить: в опорном положении, в прыжке, в падении, с места, с разбега.

В зависимости от того, в каких условиях выполняется бросок, его подготовительная фаза включает: разбег, прыжок, замах.

Разбег бывает со стопорящим и обычным шагом.

Прыжок выполняется толчком одноименной и разноименной ногой.

Замах имеет несколько видов: вниз-назад, в сторону-назад, вперед-назад.

Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета.

Применяются три способа разгона мяча:

- хлестом,

- толчком,

- ударом.

Бросок хлестом

Способ броска мяча хлестом:

- рука отводится назад;

- мышцы при этом растягиваются;

- далее плечо выводится вперед;

- предплечье и кисть с мячом отстают;

- затем туловище и плечо останавливаются;

- вследствие этого предплечье и кисть с мячом выводятся вперед;

- выполняется бросок.

Бросок толчком

Способ броска толчком позволяет создать навесную траекторию полета мяча. Для выполнения такого броска не требуется подготовительных движений:

- мяч лежит на ладони;

- сгибая руку, мяч подтягивается к себе;

- мяч удерживается над плечом;

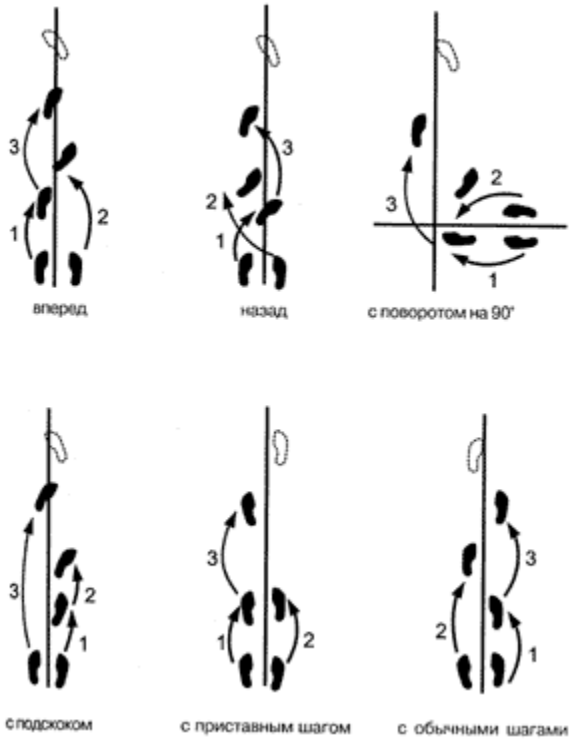
- затем резко выпрямляется вперед-вверх;

- мяч летит по навесной траектории.

Бросок ударом

В тех случаях, когда мяч поймать невозможно, его посылают в ворота ударом. Это похоже на удар по мячу в волейболе.

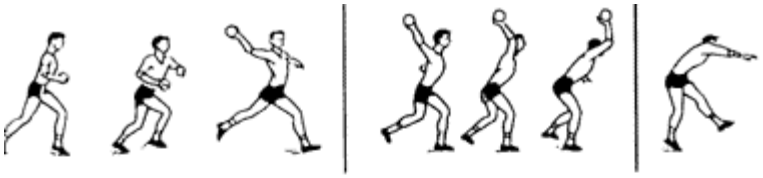
При бросках ударом применяются несколько способов разбега:



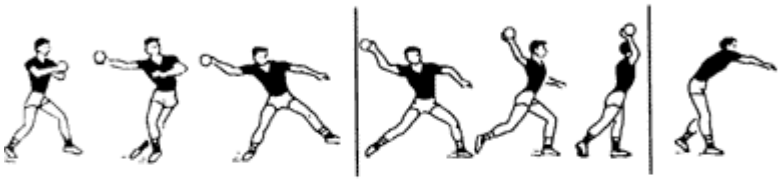
Бросок в опорном положении

Бросок в опорном положении выгодно применять с закрытых от вратаря позиций как с близких, так и с дальних дистанций.

При бросках в опорном положении применяются несколько способов разбега:



разбег обычными шагами



разбег со скрестным шагом



разбег с подскоком



Бросок в прыжке

Бросок в прыжке применяется в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч над руками, сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

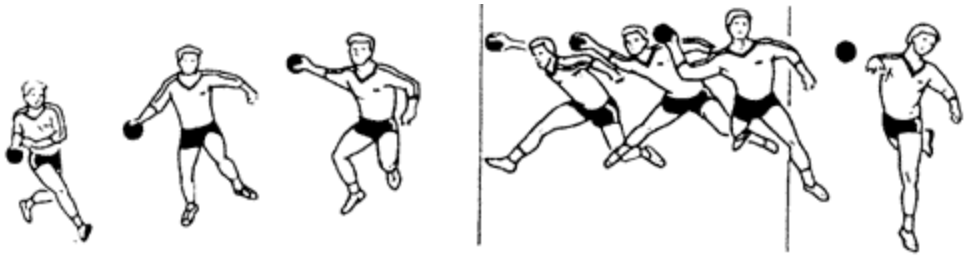
Подготовительная фаза броска:

- быстрый разбег;
- мах ногой вверх;
- резкое отталкивание вверх;
- замах рукой;
- мах ногой вниз.

Чем выше взлет, тем больше времени на сложные подготовительные движения, чтобы бросок был сильным и точны.

При выполнении броска в прыжке, толкаясь разноименной ногой, необходимо:

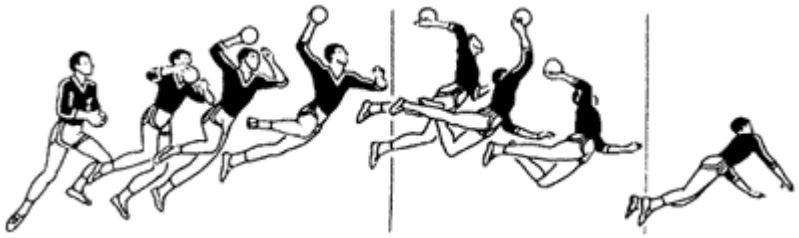
- выставить вперед толчковую ногу;
- резко вынести вверх согнутую маховую ногу (этот мах способствует взлету);
- выполнить отталкивание и одновременно замахнуться;
- завершив замах, резко выпрямить маховую ногу вниз;
- толчковую ногу вынести вперед для приземления;
- в конце всех действий выполнить бросок.



Бросок в прыжке, толкаясь одноименной ногой

При броске в прыжке, когда отталкивание производится одноименной ногой, после толчка игрок сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах.

Бросок в падении



Бросок в падении применяется для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего.

Бросок в падении включает в себя: разбег, падение, замах рукой, мах и толчок ногами.

Бросок выполняется с места, с разбега, из исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к воротам.

Прежде всего после разбега игрок начинает падать, чтобы уйти от опеки защитника. Только после этого надо делать замах и толчок ногами.

Отталкивание можно сделать выпрямляя ноги или прыжком.

Далее разучивается разбег и отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу.

Также следует обратить внимание на постановку стопы толчковой ноги под углом к направлению броска.

Затем следует целостное выполнение броска в прыжке.

Когда техника броска освоена, приступают к разучиванию вариантов подготовительной фазы броска: с прямого разбега и под прямыми углами к воротам, с различных расстояний, толкаясь одноименной ногой, двумя ногами, с пассивным сопротивлением, с активным сопротивлением, в игровых упражнениях, в игре.

Для обучения броску в падении необходима мягкая поверхность (обычно это маты).

Обучение начинается с заключительной фазы броска – приземления.

Из исходного положения на согнутых ногах сначала осваиваются: падение на руки, падение на руки и ногу, падение на бедро.

Далее выполняют упражнения с мячом:

- из исходного положения стоя на коленях на мате – бросок мяча с падением на руки вперед;

- из исходного положения стоя на левом колене, правая нога в сторону – бросок с приземлением на руки;

- бросок в прыжке с приземлением во вратарской зоне на сильно согнутые ноги и кувырок через плечо.

Начальное овладение техникой должно проходить без помех, а совершенствование техники проводить при постоянном контакте с соперником.

Бросок в падении с приземлением на руки



Основной способ броска в падении – хлестом сверху.

Заключительная фаза броска – падение с приземлением на руки.

Послав мяч в нужном направлении, игрок ставит на площадку сначала свободную руку, а потом бросающую руку.

Вся тяжесть тела приходится на руки. Недостаток амортизации руками компенсируется скольжением на груди, перекатом через плечо.



Бросок в падении с приземлением на туловище

Бросок в падении с двух ног

Штрафной бросок

Штрафной бросок выполняется с места с обязательной опорой выпуска мяча.

Способы выполнения штрафного броска

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад игрок может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге игрок выполняет замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, игрок уравновешивает себя отмахом ноги.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ноги. Кроме того, штрафной бросок можно выполнить и в падении с двух ног.

Методика обучения технике бросков

Освоение бросков невозможно без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся.

С этой целью занимающиеся должны выполнять подготовительные упражнения с различными предметами: метания теннисных, резиновых, хоккейных мячей; палок различной длины, а также имитировать бросковое движение с гантелями, амортизатором.

Для развития подвижности кисти применяются упражнения с булавами, гимнастической палкой (вращения). Метание набивных мячей различного веса одной и в основном двумя руками способствует укреплению мышц рук, ног и туловища и развитию координации движений. Для общего воздействия на все группы мышц можно использовать занятия на тренажерах.

Бросок в опорном положении

Начинать обучение броску надо с освоения основной фазы – разгона мяча.

Прежде всего изучается способ разгона мяча хлестом сверху:

- исходное положение – стоя на правой ноге;
- левая вперед; правая рука с мячом вверху;
- небольшой поворот туловища;
- ставя левую на пол, выполняется бросок.

Сначала все внимание необходимо сосредоточить на последовательности движений, а во время замаха принять перед началом разгона мяча положение «натянутого лука».

Подготовительные упражнения: бег по разметкам, бег по аритмичной дорожке и бег скрестным шагом.

Прыжки на одной и двух ногах по аритмичной дорожке вперед лицом, вперед спиной, боком.

Бросок с разбега

Для освоения броска с разбега сначала необходимо изучить способы разбега, усвоить ритм шагов.

Когда освоен ритм, необходимо уточнить длину шагов при разбеге. Следующая стадия - целостное выполнение броска с разбега в три шага.

Подводящие упражнения:

- имитация разбега и начала броска с резиновым жгутом;
- метание набивного мяча двумя руками сверху;
- метание подвешенного на шнуре мяча;
- метание резиновых шлангов;
- эстафеты, игры с включением бросков различного рода.

Бросок в прыжке

Начинать обучение броску в прыжке надо с имитации всего движения на месте:

- исходное положение – мяч в двух руках перед собой;
- рука с мячом движется вверх-назад;
- небольшой поворот туловища в сторону замаха;
- одноименная нога согнута в коленном суставе до горизонтального положения бедра.

Ловля

Ловля – прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и выполнять с ним дальнейшие действия. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Ловля мяча двумя руками



Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне, надо:

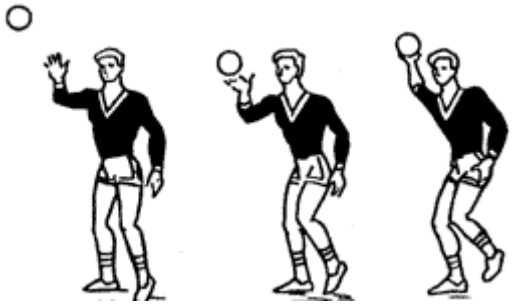
- руки вытянуть навстречу мячу;
- кисти не напрягать;
- ладони чуть развернуть книзу;
- пальцы свободно расставить;
- большие пальцы отвести и почти соприкоснуть;
- указательные пальцы обеих рук держать параллельно;
- сблизить ладони при приближении мяча;

пальцами обхватить мяч.

При ловле высоко летящих мячей и после отскока большие пальцы сближаются больше.

При ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу, чтобы мизинцы почти соприкасались.

Ловля мяча одной рукой



Мяч можно поймать двумя способами: без захвата мяча; с захватом мяча пальцами.

Ловля без захвата пальцами:

- руку вытянуть вперед;
- ладонь поставить перпендикулярно;
- пальцами коснуться мяча;
- руку отвести назад;
- туловище повернуть в сторону.

Ловля с захватом:

- руку выпрямить навстречу мячу;
- широко расставить пальцы, образуя «воронку»;
- кончиками пальцев захватить мяч.

При всех способах ловли мяча необходимо:

- смотреть на мяч;
- делать встречное движение;
- выпрямить руки навстречу мячу;
- кисти и пальцы расслабить;
- захватывать мяч пальцами;
- после захвата мяча согнуть руки в локтях (амортизация).

Методика обучения технике ловли

При обучении любому способу ловли мяча необходимо соблюдать следующую последовательность:

- принять правильное исходное положение для выполнения приема;
- сосредоточить внимание на полете мяча;

- выполнить амортизирующие движения;

- закончить ловлю, приняв устойчивое положение.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме и упругим качествам мяча:

- подбросить мяч вверх перед собой и поймать;

- подбросить и поймать мяч после отскока от пола;

- подбросить мяч левой рукой, а поймать правой;

- поймать мяч после подбрасывания над головой, под ногой, между ногами и т.д.

Выполняя подводящие упражнения, можно ловить мяч любым способом, главное – быть готовым сразу выполнить любое другое действие.

Далее можно приступить к изучению ловли мяча в паре с партнером. Один набрасывает мяч, другой ловит его сверху, сбоку, снизу. Для этого мяч должен лететь по различным траекториям: по прямой, навесной, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону, выше головы, с перелетом.

Мяч ловить сначала стоя на месте, затем в ходьбе, на бегу двумя руками и после этого одной рукой без захвата и с захватом пальцами.

Передача мяча

Передача мяча – основной способ, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В игре передачи выполняются в основном одной рукой с места или с разбега.

При передаче мяча с места вперед ставится разноименная нога.

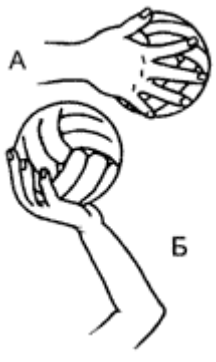
При передаче с разбега можно сделать 3 шага, причем один из них может быть скрестным.

При передаче с разбега может быть двухопорное или одноопорное положение.

При разбеге обычным шагом игрок выполняет передачу с опорой на одноименную ногу.

Иногда мяч передают в безопорном положении – в прыжке.

Держание мяча



Мяч удерживается кистью двумя способами:

А – с захватом мяча пальцами;

Б – без захвата мяча пальцами. Если мяч удерживается пальцами, то в конце замаха мяч остается на ладони.

При держании мяча захватом игрок имеет возможность выбора направления и длительного замаха.

Замах

Замах – отведение руки с мячом для последующего разгона мяча.

Замах бывает вверх-назад, вниз-назад, в сторону-назад.

Разбег и замах составляют подготовительную часть передачи.

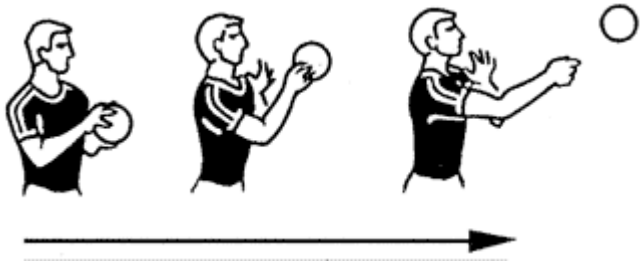
В основной фазе игрок сообщает скорость и направление полету мяча (разгоняет мяч) тремя способами:

- хлестом;
- толчком;
- кистью.

Передача мяча хлестом

При передаче мяча хлестом степень поворота туловища при замахе зависит от того, с каким усилием необходимо послать мяч. При дальних передачах туловище сильно разворачивается, а при средних и близких передачах обходятся без поворота туловища.

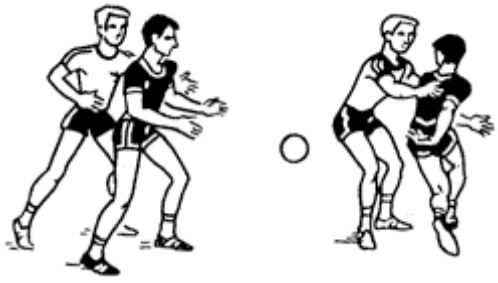
Передача мяча толчком



При передаче мяча толчком не требуется подготовительных движений. Игрок выпрямляет согнутую руку, отталкивая мяч в нужном направлении. Этот способ передачи позволяет послать мяч на близкое или среднее расстояние.

Кистевая передача

При передаче кистью в разгоне мяча принимают участие предплечье и кисть. Мяч, как правило, удерживается захватом пальцами. Передачу таким способом можно выполнить из-за головы, из-за спины, сбоку, сверху.



По траектории полета передачи могут быть прямыми, навесными, с отскоком.

Методика обучения технике передач

Прежде чем приступить к обучению передаче, необходимо научить игрока правильно держать мяч. Для этого надо подобрать мяч в соответствии с возрастом и полом занимающихся.

При держании мяча:

- кисть не должна быть напряжена;

- мяч удерживают пальцами;

- кисть в лучезапястном суставе должна быть очень подвижна.

Достигается такая подвижность следующими подводящими упражнениями:

- перекидывание мяча пальцами из одной руки в другую;

- перекладывание мяча из руки в руку, перемещая его вокруг головы туловища, стоя на месте, при ходьбе, на бегу;

- выполнение замаха вверх, вниз, в сторону с широкой амплитудой, держа мяч захватом;

- имитация передачи в различных направлениях на месте, во время ходьбы и бега.

Начинать обучение надо с передачи мяча хлестом сверху.

Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др. Вначале выполняют упражнения в передачах с места, затем – в движении в различных направлениях.

Примерные упражнения:

- передача мяча с места;

- передача мяча с места с последующим перемещением;

- передача мяча в движении в одном направлении;

- передача мяча в движении в различных направлениях;

- передача мяча в движении со сменой мест и без смены;

- передача мяча с преодолением помех.

Психологическая подготовка

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер- преподаватель формируют у гандболистов нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм. Это должно сочетаться с волевыми качествами: настойчивостью, смелостью, упорством.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя.

2. Высокая организация тренировочного процесса.

3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

4. Дружный коллектив.

5. Наставничество опытных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования некоторые молодые гандболисты начинают тренироваться в командах мастеров, где возникают специфические взаимоотношения между игроками, игроком и тренером. Не все юные игроки безболезненно переносят суровые условия отбора, переход к повышенным требованиям. Большие нагрузки, постоянная мобилизация на

высокий результат в соревнованиях утомляют гандболиста и могут снизить спортивную деятельность.

Новые условия, новые раздражители нередко приводят к решению прекратить занятия гандболом. На этом этапе происходят большие потери игроков, не успевших раскрыть свое дарование. Переход из юниорского возраста во взрослый, т.е. переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности.

Вступает в силу специальная психологическая подготовка, призванная создать мобилизационную готовность игрока к соревнованиям и способность к нервно-психическому восстановлению. Она включает следующее.

1. Поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях.

2. Важной становится регуляция взаимоотношений в команде.

3. Подготовка к конкретному соревнованию.

Особое значение приобретают характеристики зрительного восприятия и, прежде всего, глубинного зрения (глазомера) и объема зрения (периферического зрения). Если первое связано со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до движущегося партнера, то второе с местонахождением их в игровом пространстве.

В нападении надо видеть партнеров для взаимодействия, а также защитников и вратаря соперников. При выполнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока, игрока, владеющего мячом, не забывать о страховке партнера. Сосредоточив внимание на основном в данный момент игроке, необходимо других гандболистов контролировать периферическим зрением.

Специфические особенности деятельности формируют у гандболиста специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство площадки» и др. В основе формирования лежит тонкая дифференцировка раздражителей, поступающих от различных анализаторов: мышечно-двигательного, вестибулярного, зрительного, слухового, тактильного.

Мнемонические свойства памяти спортсмена: объем памяти, скорость запоминания, прочность сохранения полученной информации и точность ее воспроизводства в нужный момент необходимы для успешного совершенствования технико-тактического мастерства. Эти умения связаны с функционированием двух типов памяти: долгосрочной и оперативной.

Оперативная память очень важна в деятельности гандболиста. Во время соревнований он неожиданно находит интересные решения игровых задач, которые его память сохраняет, чтобы воспроизвести в нужный момент.

Оперативное мышление имеет непосредственное отношение к переработке информации. В ситуации выбора игрок мгновенно перебирает несколько вариантов и применяет тот, который более всего, по его мнению, согласуется с данной обстановкой.

Свойства личности играют не последнюю роль в успешном выполнении игровых действий. Интенсивность и концентрация внимания, его устойчивость и быстрота переключения относятся к профессионально значимым свойствам личности гандболиста. На основе информации о положении мяча, расстановке партнеров и соперников игрок строит образ последующей ситуации. Игрок предвосхищает расположение движущихся объектов через некоторый промежуток времени и принимает решение о дальнейших действиях. Принятие решения осуществляется в зависимости от наигранных комбинаций, а в экстремальных ситуациях помогает предвидеть дальнейший ход событий.

Психологическая подготовка гандболистов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям с восстановлением после них.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психомоторных качеств.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена. Это уверенность в своих силах, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность управлять эмоциями, эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

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

В подготовительном периоде применяются средства и методы, связанные с разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на эмоциональную устойчивость, свойства внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности.

Одна из возрастных особенностей подростка – это потребность в самоутверждении. Уже к 15 годам можно дать достаточно полную оценку результата работы педагога и ученика. Дальнейшую тренировочную работу необходимо подчинить становлению амплуа в команде гандболиста с учетом его индивидуальности.

15. Примерный учебно-тематический план:

теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта «гандбол» составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены Приложение № 12.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам:

16. К особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и

участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

- кричать и разговаривать в спортивном зале;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Училище;

- иметь специализированную спортивную обувь и форму;

- знать и выполнять настоящие требования.

- выполняя спортивную программу;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда;

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

- на занятиях с юношами и девушками использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера- преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо

предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.);

- не оставлять в раздевалке ценные вещи;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему;

- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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):

- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Приложение №13.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Приложение №14.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Училища.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методической обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "гандбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

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 116 (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. - М.: Советский спорт, 2005г.

Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./. - М.: Спорт, 2020г.

Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физической культуры- М., Физкультура и спорт, 1983г.

Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов

России, 1991г.

Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Физическая культура, 2008г.

Игнатьева В..Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2013г.

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, 2013г.

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», 2015г.

Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016г.

Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. - М. Физкультура и спорт, 1975г.

Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. - Москва, 2011г.

Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. - М., ВНИИФК. – 2008г.

Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. - Краснодар, 2018г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (http://минобрнауки.рф)
4. http://www.consultant.ru (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
9. Российская Федерация Гандбола (http://www.russiabasket.ru)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология
2. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf
3. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4. http://www.edu.ru/ -федеральный портал "Российское образование"

5. http://russiabasket.ru/ - Российская федерация гандбола

6. http://window.edu.ru - информационная система "Единое окно доступа кобразовательным ресурсам"

7. http://school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательныхресурсов

8. http://fcior.edu.ru. - федеральный центр информационнообразовательных ресурсов

9. http://pravo.gov.ru - официальный интернет-портал правовой информации

10. https://fbkk.ru - Официальный сайт федерации гандбола Краснодарского края

Приложение № 1
таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-24	24-32
Общее количество часов в год	1040 - 1248	1248 - 1664

Приложение № 2

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Приложение № 3
таблица №1

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1
Отборочные	1	1
Основные	1	1

таблица №2

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость, человек	
		5	5
1	Общая физическая подготовка	177-212	213-273
2	Специальная физическая подготовка	215-247	259-318
3	Участие в спортивных соревнованиях	127-165	152-272
4	Техническая подготовка	229-235	213-242
5	Тактическая подготовка	151-180	180-240
6	Теоретическая подготовка	35-51	35-60
7	Психологическая подготовка	30-40	44-46
8	Инструкторская практика	10-20	10-22
9	Судейская практика	15-27	20-40
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	15-20	20-30
11	Восстановительные мероприятия	20-30	60-70
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль	16-21	42-51
	Общее количество часов в год	1040 - 1248	1248 - 1664

Приложение № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-39	14-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-38	17-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-14	5-18
4.	Техническая подготовка (%)	18-42	14-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-28	17-28
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6	4-10

Приложение № 5

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: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «гандбол». 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных. мероприятий Училища под руководством тренера-преподавателя. 3.Освоение и применений правил вида спорта «гандбол». 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5.Углубленное изучение правил и методики судейства. 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8.Постоянное совершенствование судейской практики. 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований, и их интерпретации. 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. 11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12.Контроль выполнения правил вида спорта «гандбол». 13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Училища
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «гандбол»; 2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 3.Изучение общих положений правил вида спорта ««гандбол». 4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10.Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17.Формирование склонности к педагогической работе.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом: 1.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2. Проведение спортивных соревнований по гандболу. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом:	В течение всего периода

	направленных на формирование здорового образа жизни	2.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2.2. Проведение спортивных соревнований по гандболу; 2.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи. 3. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни: 3.1. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни. 3.2. Проведение в Училище цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания». 3.3. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лицея: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»: 4. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек): 4.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам». 4.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным». 5. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения. 6. Проведение бесед по профилактике вредных привычек. 7. 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).	
2.2.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. - «Поведение в спортивном зале». - «Противопожарная безопасность». - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	1. Контроль первичного обследования при поступлении в Училище. 2. Контроль своевременности прохождения УМО. 3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований. 4. Контроль за прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся. 5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. 6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.	При поступлении 1-2 раза в год 1 раз в 3 месяца По необходимости Еженедельно В рамках учебно-тренировочных занятий
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики. 2. Изучение традиций, истории России. 3. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 4. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн). 5. Готовность к служению Отечеству, его защите. 6. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение всего периода
3.2.	Практическая подготовка	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,	В течение всего периода

Приложение № 6

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.
Этап спортивной подготовки –
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
2.	Запрещенные субстанции	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.
3.	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
4.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
5.	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
6.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц, задание для самостоятельной работы.
7.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Мероприятия по научно-методическому обеспечению. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Приложение №7

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование терминологии вида спорта «гандбол». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта гандбол в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
Этап высшего спортивного мастерства	Применение терминологии вида спорта «гандбол». Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта гандбол в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.

Приложение № 8
таблица №1

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил вида спорта «гандбол». Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта гандбол. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта гандбол. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта гандбол. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

таблица №2

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 9

План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки		Класс средств	Средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей гандболистов.
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна). Водные процедуры.
		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения. Разнообразие досуга.

Приложение № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,8	5,1
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 9 + 2 х 20 + 2 х 40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 х 40 см с расстояния 6 м. Дается 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	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Приложение № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,7
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			13	16
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,0	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 9 + 2 х 20 + 2 х 40)	с	не более	
			27,5	30
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 х 40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение № 12

Примерный учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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 спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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 восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Приложение № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми дляпрохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Батут-отражатель мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2	Ворота гандбольные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
3	Гандбольная мастика (500 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
4	Конус разметочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
5	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
6	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	1
7	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	на тренера-преподавателя	1
8	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
9	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Сетка для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
12	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	1
13	Сетка-гаситель для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
14	Скакалка	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
15	Стойка для дриблинга	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
16	Тренерская тактическая доска для гандбола	штук	на тренера-преподавателя	1
17	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
18	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
19	Мешок с песком ("сендбег")	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
20	Мяч гандбольный	штук	на тренера-преподавателя	16
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренера-преподавателя	16

Приложение № 14

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "гандбол"							
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	1	1	1	1
6	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	2	1
7	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
8	Шорты гандбольные игровые	штук	на обучающегося	1	1		1
Обеспечение спортивной экипировкой							
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	на тренера-преподавателя	Количество изделий **16**			