

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»



Утверждаю
Директор ГБПОУ "КОРПК"

С.Ю. Гончарова Гончарова С.Ю.

« 02 » августа 2019 г.

ГАНДБОЛ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673

Реализация Программы намечена на период с 2019 года по 2023 год

Исполнитель: тренер Одинцов М.Ю.

Пермь, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утвержден приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 485), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «гандбол»:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гандболистов в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении колледже олимпийского резерва Пермского края и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Характеристика вида спорта гандбол.

Гандбол – командная спортивная игра с мячом на специально оборудованной площадке (размером игрового поля 40x20 метров с воротами 3x2 метра), основанная на противоборстве сторон. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Конечная цель соревнований борьбы – победа, для ее достижения необходимо реализовать ряд компонентов – частных задач.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта гандбол включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Гандбол	0110012611Я

Спортивная подготовка в ГБПОУ «КОРПК» по виду спорта «Гандбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки

- 1) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 3) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Гандбол»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «Гандбол»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

3) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Структура тренировочного процесса

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных гандболистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации.

В данной программе представлено содержание работ в колледже олимпийского резерва на четырёх этапах:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к гандболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы комплектуются из числа гандболистов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа, выполнивших нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющих I спортивный разряд, присвоенный в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

- повышение общей физической и специальной подготовленности гандболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной игровой обстановке;
- подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям гандболистов высших разрядов;
- стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях;
- повышения спортивного мастерства;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших предыдущий этап подготовки, выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны, имеющих спортивный разряд КМС, присвоенный в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

- освоения оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- стабильность результатов выступления во всероссийских или международных соревнованиях;
- повышения спортивного мастерства;

— выполнение и подтверждения спортивного разряда кандидата в мастера спорта, званий мастера спорта России.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки игровой практики, на основании требований Федерального стандарта по спортивной подготовке по гандболу.

Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовке необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
тренировочный (спортивной специализации)	5	10	12
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	5

1.3. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Количество часов в	6	8	12	16	выполнение годичного плана подготовки	выполнение годичного плана	

неделю					команды	подготовки команды
Общее количество часов в год	312	416	624	832	выполнение годичного плана подготовки команды	выполнение годичного плана подготовки команды

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в колледже проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях колледжа и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	20
этап высшего спортивного мастерства	весь период	28

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	16-21	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	17-23	14-18	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	17-23	17-23
Технико-тактическая (интегральная подготовка)	14-18	16-20	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8-12	13-18	13-18

1.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2
Игры	20	26	30	30

1.7. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	

1.4. Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1. Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2. Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3. Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4. Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5. Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
---	--	--	--

1.8. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 г.	10	10
	4 г.	10	10
	5 г.	10	10
этап совершенствования спортивного	весь	15	10

мастерства	период		
этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	10

1.9. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Гандбол».

Лица, проходящие спортивную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок.

1.10. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

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

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); - наркотики (наркотические анальгетики);

- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;

- бета-блокаторы;

- диуретики. К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;

- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями. С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

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

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

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая

система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещённых веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений.

Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- 2) наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внекорпоративный период из организма спортсмена;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внекорпоративный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;
- 6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;
- 7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- 8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Комплекс антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах		Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы ГБПОУ «КОРПК»
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
5.	Прохождение курса «Антидопинг для спортсменов и персонала»		Ежегодно, январь
6.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Гандбол» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнобразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырехлетний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;
- обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые корректизы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

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

- выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Организация и проведение тренировочного занятия:

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

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. В таблицах представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Критерии	Этапы и годы подготовки	
	ТЭ (СС), свыше 2 лет	ССМ, ВСМ
Крепкое здоровье	+	
Наличие стойкого интереса к занятиям гандболом		
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.		
Владение основными приемами игры	+	+
Владение тактическими действиями	+	+
Позитивная динамика физической подготовленности	+	+
Позитивная динамика технического мастерства	+	+
Позитивная динамика тактического мастерства	+	+
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа	+	+
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности	+	+
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне	+	+
Наличие судейских и инструкторских умений	+	+
Участие в соревнования (min)	5	6
Участие в официальных матчах (min)	25	30
Выполнение требований спортивных разрядов и званий	2-1 спортивный разряд	1 спортивный разряд, КМС

3.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и гандболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в гандболе;
- подготовку спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России, Приволжского Федерального округа, Пермского края и профессиональные гандбольные клубы страны.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки гандболистов в ГБПОУ «КОРПК» характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов овладения приемам игры: ознакомление, овладение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Основополагающими принципами подготовки спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, восстановительных мероприятий, методического и медицинского контроля);
- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;
- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям спортсменов.

Требования	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше	До 2	Свыше
				ВСМ

		года	лет	2 лет	
Знать:					
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	+	+	+	+	+
- современное состояние и историю и тенденции развития гандбола в мире, России	+	+	+	+	+
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	+	+	+	+	+
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки	+	+	+	+	+
- систему и технологии спортивной подготовки гандболистов	+	+	+	+	+
- основы техники и тактики гандбола	+	+	+	+	+
- правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе и методику судейства матчей	+	+	+	+	+
Уметь:					
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма	+	+	+	+	+
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	+	+	+	+	+
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по гандболу	+	+	+	+	+
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне	+	+	+	+	+
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние	+	+	+	+	+
- обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора	+	+	+	+	+
Владеть:					
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	+	+	+	+	+
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов гандбола	+	+	+	+	+

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	+	+	+	+	+
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне	+	+	+	+	+
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности	+	+	+	+	+
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом	+	+	+	+	+
- навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора	+	+	+	+	+

3.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

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

Тестирование проводится два раза в год: с 1 по 30 декабря и с 01 по 30 июня.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	
1	Бег 30 м		5,5с.
2	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	Не менее 10м	
3	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность двумя руками сидя	Не менее 5,2 м	
4	Тройной прыжок с места	520см	
5	Челночный бег 2x100	23,2с	
6	Обязательная техническая программа		
7	Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень	7	
8	Ведение мяча 30 м. Проводится так же, как и гладкий бег. После старта игрок имеет право сделать с мячом не более 3-х шагов. Разрешается две попытки. Длина дистанции 30 м		4,6 сек
9	Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой		48 сек.

	линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6- метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположенной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположенной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот	
10	Командное упражнение. Команда построена в две колонны лицом к воротам, по 6 человек в каждой колонне. Расстояние между колоннами 6 метров. Мяч (без удара об пол и ведения) передается игроку, стоящему в другой колонне, который получает мяч в зоне между 6-9 метрами. Игрок, передавший мяч, бежит в конец противоположной колонны. Разрешается две попытки. За одну минуту необходимо выполнить максимальное количество передач	56
11	Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий	23 сек.

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	
1	Бег 30 м	4.4с	
2	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	Не менее 27 м	
3	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность двумя руками сидя	Не менее 11м	
4	Тройной прыжок с места	770см	
5	Челночный бег 2x100	Не более 23.6с	
6	Обязательная техническая программа		
7	Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень	9	
8	Ведение мяча 30 м. Проводится так же, как и гладкий бег. После старта игрок имеет право сделать с мячом не более 3-х шагов. Разрешается две попытки. Длина дистанции 30 м	4,4 сек	
9	Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой	46 сек.	

	линии три раза обегает 2 стойки: до 9метровой – рывок лицом вперед, а к 6- метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположенной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположенной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот	
10	Командное упражнение. Команда построена в две колонны лицом к воротам, по 6 человек в каждой колонне. Расстояние между колоннами 6 метров. Мяч (без удара об пол и ведения) передается игроку, стоящему в другой колонне, который получает мяч в зоне между 6-9 метрами. Игрок, передавший мяч, бежит в конец противоположной колонны. Разрешается две попытки. За одну минуту необходимо выполнить максимальное количество передач	58
11	Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий	21сек.
12.	Первый спортивный разряд	

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши
1	Бег 30 м	4.3с.
2	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	Не менее 27 м
3	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность двумя руками сидя	Не менее 11 м
4	Тройной прыжок с места	810см
5	Челночный бег 2x100	23.6с
6	Обязательная техническая программа	
7	Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень	11
8	Ведение мяча 30 м. Проводится так же, как и гладкий бег. После старта игрок имеет право сделать с мячом не более 3-х шагов. Разрешается две попытки. Длина дистанции 30 м	4,0 сек
9	Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд	45 сек.

	по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6- метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположенной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположенной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот	
10	Командное упражнение. Команда построена в две колонны лицом к воротам, по 6 человек в каждой колонне. Расстояние между колоннами 6 метров. Мяч (без удара об пол и ведения) передается игроку, стоящему в другой колонне, который получает мяч в зоне между 6-9 метрами. Игрок, передавший мяч, бежит в конец противоположной колонны. Разрешается две попытки. За одну минуту необходимо выполнить максимальное количество передач	60
11	Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий	19 сек.
12	Кандидат в мастера спорта	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершаются толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг) на дальность стоя. Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя. Метание производится из исходного положения сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м. От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6- метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок

до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Оценка специальной подготовленности

Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень. (7, 9, 11 попаданий мяча)

Ведение мяча 30 м. Проводится так же, как и гладкий бег. После старта игрок имеет право сделать с мячом не более 3-х шагов. Разрешается две попытки. Длина дистанции 30 м. (4.6, 4.4, 4.0 сек.)

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6- метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот. (48, 46.5, 45 сек.)

Командное упражнение. Команда построена в две колонны лицом к воротам, по 6 человек в каждой колонне. Расстояние между колоннами 6 метров. Мяч (без удара об пол и ведения) передается игроку, стоящему в другой колонне, который получает мяч в зоне между 6- 9 метрами. Игрок, передавший мяч, бежит в конец противоположной колонны. Разрешается две попытки. За одну минуту необходимо выполнить максимальное количество передач. (56, 58, 60 передач)

Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий. (23, 21, 19 сек.)

IV. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, регламентируются правилами гандбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в гандболе и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325.

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального использования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Трениро- вочный (этап спортивной специализа- ции)	Совершенствова- ния спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	количество	Срок эксплуатац- ии (месяц)	количество	Срок эксплуатац- ии (месяц)	количество
1	Кроссовки гандбольные	пар	На занимающегося	2	12	2	6	2	6	2	6
2	Рейтузы для вратаря	пар	На занимающегося	3	12	1	12	1	12		
3	Свитер для вратаря	штук	На занимающегося	2	12	2	6	2	6		
4	Трусы гандбольные	пар	На занимающегося	2	6	2	6	2	6		
5	Футболка гандбольная	штук	На занимающегося	2	12	2	12	2	12		

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	5

7	Сетка для переноса мячей	штук	2
8	Манишка гандбольная	штук	10

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные правовые документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (ред. 27.12.2018)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 679).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Министром спорта РФ 12.05.2014 г.).

Список источников

1. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол /Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. – Подольск: ООО «Типография «САРМА», 2016. – 151 с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 284 с.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 180 с.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2015. – 232 с.
5. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2017. – 33 с. 109
6. Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебнометодическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
7. Шестаков М.П. Гандбол: Такт. подготовка/ М.П.Шестаков, И.Г. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 129 с. - (Методика спорт. тренировки)
8. Всемирный антидопинговый кодекс <http://rusada.ru/documents/the-wada-code/>
9. Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.
10. Игнатьев В. С., Теория и методика гандбола – М. : Спорт, 2016. – 5-76 с.

Приложение №1
к программе спортивной
подготовки

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
1	Товарищеские турниры и контрольные игры в предсоревновательном периоде подготовки	август, январь
2	Первенство России по гандболу среди юношей до 18 лет (ПФО), (предварительный этап)	ноябрь – декабрь
3	Первенство России по гандболу среди юношей до 22 лет молодежный состав (предварительный этап)	сентябрь – февраль
4	Первенство России по гандболу среди юношей до 18 лет (ПФО), (финальный этап)	март – апрель
4	Первенство России по гандболу среди юношей до 22 лет молодежный состав (финальный этап)	февраль – май