



Министерство физической культуры и спорта
Пермского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Комплекс нормативно-методических документов

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ «КОРПК»
_____ С.Ю. Гончарова
« ____ » _____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»**

Срок реализации: 2023-2028 гг.

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	
<i>Разработал</i>				
<i>Версия: 1.0</i>	<i>Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки:</i>	КЭ: _____	УЭ № _____	<i>Стр. из</i>

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 902 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, ФЗ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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, формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающихся) осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица №1

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

3.1. На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации.

3.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список

кандидатов в спортивную сборную команду Пермского края по гандболу и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований по гандболу согласно требованиям ФССП.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	18	22	24
Общее количество часов в год	936	1146	1248

5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия;
- по индивидуальным планам спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии с таблицей №3.

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

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №4.

Таблица №4

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

Участие в различных видах спортивных соревнований и игр осуществляется с целью:

Контрольные соревнования: определение уровня подготовленности обучающихся, оценка уровня развития физических качеств.

Отборочные соревнования: отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

ГБПОУ «КОРПК» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные и физкультурные мероприятия на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Самостоятельная подготовка

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом

учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки).

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, четыре недели летнего периода и т.д.).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю.

План самостоятельной подготовки утверждается директором и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную подпись.

5.5. Индивидуальный план спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждого обучающегося учебно-тренировочной группы на весь период, запланированный для прохождения спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки должен содержать:

- ФИО обучающегося, год рождения;
- план учебно-тренировочных занятий с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендации по самоконтролю.

Индивидуальный план спортивной подготовки утверждается директором и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную подпись.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (таблица №5), включая периоды самостоятельной подготовки, спортивной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол»

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	4	4
		Наполняемость групп (человек)		
		12	5	5
1.	Общая физическая подготовка	200	156	250
2.	Специальная физическая подготовка	178	218	299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	98	116	175
4.	Техническая подготовка	216	208	200
5.	Тактическая подготовка	48	79	83
6.	Теоретическая подготовка	48	79	83
7.	Психологическая подготовка	48	81	83
8.	Инструкторская практика	16	20	12
9.	Судейская практика	16	21	13
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	68	62	50
Общее количество часов в год		936	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

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

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

		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).	
3.	ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые планом работы ГБПОУ «КОРПК»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых ГБПОУ «КОРПК»	В течение года
4.	РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Взаимопосещение соревнований по видам спорта, семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов.	В течение года

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним	В течение года	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку беседы на тему: «Запрещенный список»	Январь	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»	В течение года	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку беседы на тему «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	В течение года	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Сертификация спортсменов на сайте РУСАДА в разделе «Образование»	Январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	Флешмоб «Белая карта»	Апрель	Обязательное предоставление фото- или видеотчета о проведении мероприятия
	Антидопинговые игры	Апрель	Знания антидопинговых правил, разрешенных к использованию препаратов, умения в проведении процедуры допинг-контроля и в оформлении документов на терапевтическое использование препаратов
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку беседу на тему: «Административная и	В течение года	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

	уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»		сценарий/программа, фото/видео.
--	---	--	---------------------------------

9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр в поле самостоятельно.
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде
- проводить учебно-тренировочные занятия под наблюдением тренера-преподавателя.
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований по гандболу.
- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно)
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Результатом судейской практики после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена является присвоение спортсменам судейской категории по виду спорта.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных

мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной социализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной социализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинские и медико-биологические мероприятия.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы важны систематические медико-биологические мероприятия, т.к. уровень здоровья и функциональное состояние организма спортсмена – важные условия определения адекватного двигательного режима, для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Основным мероприятием в данном случае является медико-биологический контроль, который включает в себя:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям гандболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса гандболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием гандболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий гандболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по гандболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий гандболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Одним из важных аспектов медицинских мероприятий является **профилактика травматизма**.

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

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

Во избежание травма рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный 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 - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю;

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38°С и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 °С и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

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

III. Система контроля**11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Пермского края; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- 11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- 11.4. 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 спорта» 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 Пермского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

Таблица №

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	сек.	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	сек.	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	сек.	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	кол-во раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	кол-во раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

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

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

Таблица №

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

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

Таблица №

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м.	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м.	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	сек.	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	сек.	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	кол-во раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	кол-во раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				

IV. Рабочая программы по виду спорта «гандбол»**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки, занимающихся на всех этапах становления спортсмена.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ свыше 3-х лет	ССМ	ВСМ
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Состояние и развитие гандбола в России	1	1	1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1	1
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	4	4
6	Общая характеристика спортивной подготовки	1	3	4
7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	4	5	5
8	Планирование и контроль спортивной тренировки	1	3	4
9	Физические способности и физическая подготовка	1	2	4
10	Основы техники игры и техническая подготовка	2	3	3
11	Основы тактики и тактическая подготовка	2	3	3
12	Спортивные соревнования по гандболу и правила игры	3		
13	Восстановительные средства в процессе подготовки	4	8	10

14	Характеристика спортивной подготовки		3	2
15	Техника и техническая подготовка	3	5	5
16	Тактика и тактическая подготовка	3	5	5
17	Общая и специальная физическая подготовка		3	2
18	Воспитание характера и спортивной порядочности		4	5
19	Самоконтроль в процессе подготовки гандболиста			
20	Установка на игру и разбор результатов игры	16	24	24
Всего часов:		48	79	83

Техническая подготовка

Техника нападения для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) выше 3-х лет

Приемы игры	3-й год	4-й год
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
Ловля одной рукой без захвата	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами	+	+
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении	+	+
Передача мяча после ловли с полу-отскока	+	
Передача кистевая за спиной	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников	+	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+

Бросок с нисходящей траекторией	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча	+	+
Бросок со скользящим отскоком	+	+
Бросок с отскоком с вращением	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	+	+
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)		+
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)	+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону		+
Бросок в падении с приземлением на руки	+	+
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо		+
Бросок в падении, отталкиваясь влево	+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки	+	+

Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении	+	+
Штрафной бросок в падении	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+

Техника защиты для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) выше 3-х лет

Приемы игры	3-й год	4-й год
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим	+	
Блокирование игрока без мяча	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+
Блокирование игрока туловищем	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+

Техника вратаря для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) выше 3-х лет

Приемы игры	3-й год	4-й год
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке	+	+
Задержание одной рукой сбоку с замахом	+	
Задержание ногой в выпаде	+	

Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед	+	
Задержание мяча одной ногой махом	+	+
Задержание мяча в «шпагате»	+	+
Отбивание мяча за ворота	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой	+	+
Техника полевого вратаря	+	+

Техника нападения для 5-го года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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

Для игроков второй линии нападения

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

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

Для игроков первой линии нападения (линейных)

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

Техника защиты для 5-го года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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

Техника вратаря для 5-го года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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

Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
<i>Перемещения</i>		
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Смена бега спиной вперед – лицом вперед	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+
Бег с подскоками	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
<i>Ловля мяча</i>		
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	

Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полуютскока от площадки	+	
Ловля мяча, летящего навстречу с большой серостью, при активном сопротивлении	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+
Передача мяча		
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+	
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+
Ведение мяча		
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости	+	
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной	+	+
Ведение мяча подбрасыванием	+	
Бросок мяча		
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+

Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+

Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
<i>Перемещение</i>		
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+
<i>Выбивание мяча</i>		
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении	+	+
<i>Блокирование мяча</i>		
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему)	+	+
<i>Блокирование игрока</i>		
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+
Отбор мяча		
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+

Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Задержание мяча руками		
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке	+	+
Задержание мяча ногами		
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»	+	+
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед	+	+
Задержание мяча туловищем в падении		
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)	+	
Задержанием мяча в падении (любой частью тела)	+	+
Отбивание мяча		
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация)	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	
Приемы полевого игрока		
Передача мяча на различное расстояние	+	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет

Приемы игры	Год обучения	
	3-й	4-й
Индивидуальные действия		
Открытый уход для стягивания защитников	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+
Применение передачи скрытно	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+

Применение броска с закрытой позиции	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо)	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)	+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)	+	+
Финты в конкретных ситуациях	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника	+	+
<i>Групповые действия</i>		
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников	+	
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+
Скрестное внутреннее действие	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска	+	+
Заслон с уходом линейного игрока	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока	+	+
Заслон с уходом полусреднего	+	+
Заслон с сопровождением в поле	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	+	+
Взаимодействия при свободном броске	+	+

Комбинации из индивидуальных и групповых действий	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации	+	+
Командные действия		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+
Нападение в меньшинстве	+	+
Нападение в большинстве	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)	+	+
Отрыв	+	+
Прорыв	+	+

Тактика защиты для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет

Приемы игры	Год обучения	
	3-й	4-й
Индивидуальные действия		
Опека игрока без мяча плотная	+	+
Опека игрока с мячом неплотная	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход	+	+
Опека в зоне ближних бросков	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей	+	+
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей	+	+
Уход от внутреннего заслона	+	+
Уход от внешнего заслона	+	+

Финт перемещением	+	+
Групповые действия		
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)	+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+
Подстраховка при зонной защите	+	+
Переключение передач игрока	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.	+	+
Попеременная опека нескольких играющих	+	+
Командные действия		
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом	+	+
Зонная защита 3:3	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+
Смешанная защита 4+2	+	+
Защита в меньшинстве	+	+
Защита в большинстве	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	+	+

**Тактика вратаря для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше 3-х лет**

Приемы игры	Год обучения	
	3-й	4-й
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	+	+
Выбор позиции в поле	+	+
Задержание мяча со скользящего отскока	+	+

Задержание мяча, летящего по восходящей траектории	+	+
Финты стойкой	+	+
Финты выбором позиции в воротах	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях	+	+
Тактика полевого игрока	+	+

Тактика нападения для 5-го года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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

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

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

Тактика защиты для 5-го года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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

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

Тактика вратаря для 5-го года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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

Командные действия. Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>		

Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону)	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника)		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – влево – выполнить ведение в другую сторону)	+	
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника)	+	
Финт броском – выполнить уход	+	
Перехват мяча при передаче	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+
Групповые действия		
Действия двух нападающих против одного защитника		
Действия трех нападающих против двух защитников	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	

Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+
Командные действия		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+
Стремительное нападение – отрыв, прорыв	+	

Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
Индивидуальные действия		
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)	+	
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)	+	
Групповые действия		

Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+
Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+
Командные действия		
Зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+
Зонная защита 3:3	+	+
Смешанная защита 5+1, 4+2	+	+
Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+
Личная защита по всему полю	+	+

Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле	+	
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории	+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с

отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

15. Учебно-тематический план

Таблица №

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

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

	культуры в обществе. Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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».

Учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий могут объединяться (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно (при необходимости) с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы ГБПОУ «КОРПК» предусматривает собственно многофункциональный спортивный комплекс, зарегистрированный как объект спорта в едином реестре спортивных сооружений, по адресу: 614039, г. Пермь, ул. Сибирская, 55, кроме того условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №);

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2

15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по 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 № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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