

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 101 «ТУШИНО»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «СШОР №101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА)**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «СШОР № 101
«Тушино» Москомспорта
_____ Д.С.Трифонов
«28» декабря 2018г.**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «18» июня 2013г. № 400)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Москва
2018 г.**

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «18» июня 2013г. № 400;

- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта гандбол, приказ Минспорта России № 613 от 02.07.2018 г.);

- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

- Правила вида спорта гандбол;

– иных правовых актов Российской Федерации и города Москвы;

– Устава ГБУ «СШОР № 101 «Тушино» Москомспорта (далее – спортивная школа).

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российского Федерации.

Деятельность спортивной школы организуется в соответствии с государственным заданием, ежегодно устанавливаемым Москомспортом. В соответствии с государственным заданием спортивной школе выделяется субсидия, предусматривающая расходы на предоставление услуг по спортивной подготовке по гандболу, реализацию Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы (ЕКП), также целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования.

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа

(2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Размер игрового поля площадки 40 x 20 метров с воротами размером 3x2 метра. 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.

Гандбол - Олимпийский вид спорта, включённый во Всероссийский реестр видов спорта.

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

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Гандбол	011 001 2 6 1 1 Я
Пляжный гандбол	011 002 2 6 1 1 Я

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по гандболу. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Реализация Программы спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

Система многолетней тренировки в гандболе представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки гандболиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства (Таблица №1).

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и их наполняемость.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимальное (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	15	1

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

1.2. Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы подготовки	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		
Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	18-24	18-24	17-23	17-23	14-18	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-17	13-17	14-18	14-18	17-23	17-23
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)		4-6	8-12	8-12	13-18	13-18

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка - это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка - это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе игры.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

1.3. Соревновательная деятельность

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица №3

Виды соревнований	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		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36	36

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

Основные или главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

1.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

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

Зачисление в спортивную школу в целях получения услуг по спортивной подготовке осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Для допуска спортсменов спортивной школы к участию в соревнованиях, а также в целях осуществления контроля за состоянием здоровья занимающихся учреждением 2 раза в год организуется прохождение углубленного медицинского обследования на основании заключенного договора с учреждением здравоохранения и утвержденным графиком.

Учреждение осуществляет страхование спортсменов от несчастных случаев и болезни, начиная с тренировочного этапа.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов.

Основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, способность предельно мобилизовать свои возможности в условиях соревнований;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

- способность к проявлению волевых качеств;
- способность к обеспечению эффективной мышечной координации.

. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-лыжников представлены ниже.

Таблица №4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки	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 неделю	6	9	12	18	20	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

1.7. Тренировочные сборы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Таблица №5

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	В соответствии со списочным составом сборной команды учреждения
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	В соответствии со списочным составом сборной команды учреждения

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочный сбор в каникулярный период			До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	Определяется учреждением

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению Учредителем.

Спортивной формой и инвентарем обеспечиваются спортсмены учреждения, прошедшие отбор в составы сборных команд спортивной школы в разных возрастных категориях.

Таблица №6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря и экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (мес)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)
1	Свитер для вратаря	шт	На занимающегося			2	12	2	6	2	6
2	Рейтузы для вратаря	шт	На занимающегося			1	12	1	12	1	12
3	Трусы гандбольные	шт	На занимающегося			2	6	2	6	2	6
4	Кроссовки для спортивного зала	шт	На занимающегося			2	12	2	6	2	6

5	Футболка гандбольная	шт	На занимающегося			2	12	2	12	2	12
---	----------------------	----	------------------	--	--	---	----	---	----	---	----

В целях обеспечения необходимых условий для проведения тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем.

Таблица №7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	280
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
1	Стенка гимнастическая	штук	20
2	Скамейка гимнастическая	штук	7
3	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	35
4	Гантели массой от 1.3 до 10 кг	комплект	40

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из групп различных этапов подготовки при соблюдении следующих условий:

1) разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

2) не превышена единовременная пропускная способность в месте проведения занятий.

Таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	1 год	9	10	-
	2-3 год	10	10	3 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2 год	12	8	2 юношеский разряд-3 спортивный разряд
	3-5 год	14	8	3 спортивный разряд – 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	15	2	КМС

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Уровень спортивной квалификации
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	17	1	МС, МСМК

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

1.11. Структура тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле подготовки

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных в спортивной школе, подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи общеподготовительного (базового) этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов.

Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годового макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

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

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как

правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл - этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки. Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности на занятиях по гандболу

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки гандболистов к максимальным достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах.

В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они

могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Достижение высшего спортивного мастерства предполагает освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов спортсменов. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку. Гандболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. На этапе специализации происходит дифференциация подготовки, и такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития игроков и модели спортсмена высокой квалификации.

Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в приближенном к соревновательному режиму.

Строить подготовку спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их развитию, давая нагрузки специальной направленности.

Общие требования безопасности

Для занятий гандболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий по гандболу

Занимающиеся должны:

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в гандбол;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий по гандболу

Занимающиеся должны:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений по метанию мяча посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;
- не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не находиться в зоне метания, не ходить за мячом без разрешения тренера;

При выполнении упражнений в движении занимающиеся должны:

- избегать столкновений с другими спортсменами, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими спортсменами;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающиеся должны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

–с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

–при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Занимающиеся должны:

–под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

–организованно покинуть место проведения занятия;

–переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовых планах спортивной подготовки по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая (интегральная) подготовка;
- теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольно-переводные тесты;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское обследование.

При составлении годового плана спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены задачи, допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки гандболистов высокого класса.

Годовой план спортивной подготовки на 52 недели

Вид подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	10	24	24	32	32	46	50	70
ОФП	60	93	93	103	86	133	114	110
СФП	40	56	56	78	80	126	142	130
Техническая	78	81	81	95	84	124	124	80
Тактическая	30	54	54	73	70	115	100	120
Игровая	50	60	60	70	76	106	118	137
Контрольные и календарные игры	-	30	30	36	45	80	84	88
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	51	54	56	49
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20	20
Контрольные испытания	8	16	16	16	16	24	20	24
Всего часов за 46 недель	276	414	414	552	552	828	828	828
В спортивном лагере	36	54	54	72	72	108	108	108
Всего часов за 52 недели	312	468	468	624	624	936	936	936

Таблица №10

План-график спортивной подготовки гандболистов 1 года этапа начальной подготовки по месяцам

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ОФП	60	7	8	6	6	6	5	6	4	5	4	3	-
СФП	40	2	3	3	4	4	4	5	5	3	5	2	-
Техническая подготовка	78	7	7	8	8	8	8	8	8	6	8	2	-
Тактическая подготовка	30	2	3	3	3	3	4	4	4	2	-	2	-
Игровая подготовка	50	3	4	5	4	4	2	4	4	5	8	7	-
Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
В спортивном лагере	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	26
Всего часов за 52 недели	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Таблица №11

План-график спортивной подготовки гандболистов 2 года этапа начальной подготовки по месяцам

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	24	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-
ОФП	93	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	-
СФП	56	4	6	6	6	4	6	6	6	4	6	2	-
Техническая подготовка	81	8	8	8	8	8	5	8	8	8	8	4	-
Тактическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	3	-
Игровая подготовка	60	5	7	6	5	2	5	6	6	4	9	5	-
Контрольные и календарные игры	30	2	2	3	4	4	4	5	3	3	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	16	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	4	-
В спортивном лагере	54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	39
Всего часов за 52 недели	468	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	39	39

Таблица №12

План-график спортивной подготовки гандболистов 3 года этапа начальной подготовки по месяцам

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	24	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-
ОФП	93	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	-
СФП	56	4	6	6	6	4	6	6	6	4	6	2	-
Техническая подготовка	81	8	8	8	8	8	5	8	8	8	8	4	-
Тактическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	3	-
Игровая подготовка	60	5	7	6	5	2	5	6	6	4	9	5	-
Контрольные и календарные игры	30	2	2	3	4	4	4	5	3	3	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	16	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	4	-
В спортивном лагере	54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	39
Всего часов за 52 недели	468	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	39	39

Таблица №13

План-график спортивной подготовки гандболистов 1-го года тренировочного этапа по месяцам (12 часов в неделю)

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	32	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	-	-
ОФП	103	9	11	11	11	9	11	11	11	8	11	-	-
СФП	78	5	9	9	9	5	9	9	9	5	9	-	-
Техническая подготовка	95	9	10	10	10	9	8	10	10	10	9	-	-
Тактическая подготовка	73	7	9	7	7	7	6	9	7	7	7	-	-
Игровая подготовка	70	9	6	6	6	10	6	6	6	6	9	-	-
Контрольные и календарные игры	36	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	-	-
Восстановительные мероприятия	49	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	32	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	16	5	-	-	-	5	-	-	-	6	-	-	-
В спортивном лагере	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	52
Всего часов за 52 недели	624	52	54	52	52	52	48	54	52	52	52	52	52

Таблица №14

План-график спортивной подготовки гандболистов 2-го года тренировочного этапа по месяцам (12 часов в неделю)

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	32	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	-	-
ОФП	86	8	9	8	9	6	9	9	9	6	13	-	-
СФП	80	5	9	9	9	6	9	9	9	6	9	-	-
Техническая подготовка	84	8	10	9	9	8	7	9	9	8	7	-	-
Тактическая подготовка	70	7	8	7	7	7	6	8	7	7	6	-	-
Игровая подготовка	76	9	7	7	7	10	7	7	7	6	9	-	-
Контрольные и календарные игры	45	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	-	-
Восстановительные мероприятия	51	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	32	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-	-
Контрольные испытания	16	5	-	-	-	5	-	-	-	6	-	-	-
В спортивном лагере	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	52
Всего часов за 52 недели	624	52	54	52	52	52	48	54	52	52	52	52	52

Таблица №15

План-график спортивной подготовки гандболистов 3-го года тренировочного этапа по месяцам (18 часов в неделю)

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	46	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	-
ОФП	133	12	13	14	14	13	12	13	13	12	12	5	-
СФП	126	11	12	13	12	12	11	12	13	12	12	6	-
Техническая подготовка	124	12	12	12	13	10	10	12	13	11	11	8	-
Тактическая подготовка	115	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	-
Игровая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	-
Контрольные и календарные игры	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
Восстановительные мероприятия	54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	14	-
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Контрольные испытания	24	4	4	-	-	4	-	4	-	4	4	-	-
В спортивном лагере	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	78
Всего часов за 52 недели	936	78	81	78	78	78	72	81	78	78	78	78	78

План-график спортивной подготовки гандболистов 4-го года тренировочного этапа по месяцам (18 часов в неделю)

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	50	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	-
ОФП	114	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	5	-
СФП	142	13	14	14	14	14	13	14	14	13	13	6	-
Техническая подготовка	124	12	12	12	13	11	11	12	13	11	11	6	-
Тактическая подготовка	100	9	10	10	10	10	10	10	10	10	8	3	-
Игровая подготовка	118	10	13	11	10	9	10	10	10	10	15	10	-
Контрольные и календарные игры	84	8	8	9	9	8	8	9	9	8	8	-	-
Восстановительные мероприятия	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16	-
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Контрольные испытания	20	4	2	-	-	4	-	4	-	4	2	-	-
В спортивном лагере	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	78
Всего часов за 52 недели	936	78	81	78	78	78	72	81	78	78	78	78	78

Таблица №17

План-график спортивной подготовки гандболистов 5-го года тренировочного этапа по месяцам (18 часов в неделю)

Раздел подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	70	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	6	-
ОФП	110	10	10	11	11	10	10	10	11	10	10	7	-
СФП	130	12	12	13	13	12	12	13	13	12	12	6	-
Техническая подготовка	80	7	8	8	8	7	7	8	8	7	7	5	-
Тактическая подготовка	120	10	12	12	12	12	11	11	12	11	11	6	-
Игровая подготовка	137	15	12	12	11	12	11	12	12	13	18	9	-
Контрольные и календарные игры	88	8	10	10	10	9	9	10	10	8	4	-	-
Восстановительные мероприятия	49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9	-
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Контрольные испытания	24	4	4	-	-	4	-	4	-	4	4	-	-
В спортивном лагере	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	78
Всего часов за 52 недели	936	78	81	78	78	78	72	81	78	78	78	78	78

**Годовой план спортивной подготовки
этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного
мастерства**

Разделы подготовки	ЭССМ	ЭВСМ
Общая физическая подготовка	145-185	200-265
Специальная физическая подготовка	175-220	250-300
Техническая подготовка	145-185	200-265
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	175-240	250-330
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	170-210	230-290
Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика	135-185	190-260
Медицинское обследование	4-8	4-8
Восстановительные мероприятия	25-50	25-50
Самостоятельная работа	100-150	145-215
Всего часов	1040	1456

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в различных условиях;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

- использование различного рода технических средств и природных факторов.

2.4 Организация и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль - это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);
- углубленное медицинское обследование (УМО);
- этапные комплексные обследования (ЭКО);
- текущее медицинское обследование (ТМО);

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики бадминтона.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на тренировочных сборах и т.п.).

Результаты врачебно-педагогического контроля используются для коррекции планов спортивной подготовки.

В процессе *контроля психологической подготовленности* оценивается следующее:

- стабильность выступления на соревнованиях, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях;

- личностные и морально-волевые качества (эмоциональная устойчивость, умение концентрироваться, лидерство);

- возможность осуществления анализа деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения для этапа начальной подготовки и 4 лет тренировочного этапа

Таблица №19

Приёмы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год подготовки					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка игрока	*	*	*			
Бег с изменением направления	*		*			
Бег с изменением скорости	*	*	*			
Бег спиной вперёд	*	*				
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*	*			
Бег челночный	*	*	*			
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*	*			
Бег с подскоками		*	*			
Прыжки вверх. В стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*	*			
Падение на руки с переходом на грудь				*	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину				*	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*					
Ловля двумя руками в прыжке	*	*	*			
Ловля мяча справа и слева		*	*			
Ловля с недолётом и с перелётом мяча		*	*	*		
Ловля мячей высоких, низких	*	*	*			
Ловля катящегося мяча	*	*	*			
Ловля с отскока от площадки		*	*			
Ловля мяча в движении шагом	*	*				
Ловля в движении бегом	*	*	*			
Ловля мяча. Летящего навстречу	*	*				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*	*	*		
Ловля мяча, летящего с		*	*			

большой скоростью						
Ловля мяча одной рукой без захвата			*	*	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами					*	*
Передача толчком двумя руками с места	*					
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	*	*				
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*	*	*			
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*	*			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*	*			
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	*	*	*			
Передача по прямой траектории	*	*				
Передача по навесной траектории		*	*			
Передача с отскоком от площадки		*	*			
Передача мяча после ловли с полу-отскока				*	*	
Передача толчком одной рукой			*	*		
Передача кистевая за спиной				*	*	*
Передача кистевая, держа мая хватом сверху				*	*	*
Передача в прыжке с поворотом			*	*	*	
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*	*	*		
Ведение мяча одноударное на месте	*					
Ведение многоударное на месте	*	*				
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*				
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*	*	*		
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*	*			

Ведение мяча с высоким отскоком	*	*				
Ведение мяча с низкими отскоками		*	*	*	*	*
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				*	*	*
Ведение с обводкой нескольких защитников				*	*	*
Ведение подбрасыванием		*	*	*		
Бросок хлестом сверху с места	*	*				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*				
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*	*	*			
Бросок с нисходящей траекторией			*	*	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета мяча					*	*
Бросок с отражённым отскоком	*	*	*			
Бросок со скользящим отскоком			*	*	*	*
Бросок с отскоком с вращением					*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	*	*	*	*	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				*	*	*
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег			*	*	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбег					*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			*	*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			*	*	*	*
Бросок хлестом сбоку с места		*	*			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*	*	*	*	*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90				*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь однойимённой 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 (замах за голову)				*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)						*
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют»), без помех					*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*	*			
Бросок в падении с приземлением на руки			*	*	*	*
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги				*	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						*
Бросок в падении, отталкиваясь влево					*	*
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки				*	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону						*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении			*	*	*	*
Штрафной бросок в падении			*	*	*	*
Штрафной бросок в падении с двух ног				*	*	*
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.			*	*	*	*

Техника защиты для этапа начальной подготовки и 4 лет тренировочного этапа

Таблица №20

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год подготовки					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка защитника	*	*	*			
Перемещение приставным шагом боком	*	*	*			
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	*	*	*	*	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*	*			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*	*	*	*	*
Выбивание при ведении в параллельном движении		*	*	*	*	*
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*	*			
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*	*	*	*	*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*	*	*	*	*
Блокировка при параллельном перемещении с нападающим			*	*	*	
Блокирование игрока без мяча	*	*	*	*	*	*
Блокирование игрока с мячом		*	*	*	*	*
Блокирование игрока туловищем			*	*	*	*
Отбор мяча при броске в опорном положении				*	*	*
Отбор мяча при броске в прыжке					*	*

Техника вратаря для этапа начальной подготовки и 4 лет тренировочного этапа

Таблица №21

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год подготовки					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка вратаря	*	*	*			
Передвижение в воротах		*	*	*		
Задержание двумя руками на месте	*	*				
Задержание одной рукой сверху в прыжке		*	*	*	*	*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*	*	*		
Задержание одной рукой сбоку с замахом			*	*	*	
Задержание одной рукой снизу	*	*	*			
Задержание ногой в выпаде		*	*	*	*	
Задержание мяча 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				*	*	*
Ловля мяча с отскока от площадки	*	*	*			
Техника полевого игрока	*	*	*	*	*	*

Техника нападения для 5-ого года тренировочного этапа

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

Для игроков второй линии нападения

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

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

Для игроков первой линии нападения (линейных)

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не

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

Техника защиты для 5-ого года тренировочного этапа

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов 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-ого года тренировочного этапа

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) 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 этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Таблица №22

Приемы игры	ЭССМ	ЭВСМ
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	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	

Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+	+
Передача мяча при движении партнером в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой и навесной траекториям полета	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+
Ведение мяча одноударное с изменением направления	+	
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета 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 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 безопорном положении над зоной вратаря («воздушка»)	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руку, на бедро одноименной ноги	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+
Финт без мяча	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку	+	+

Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя»	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча и проходом в 6-метровую зону	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам и уходом от защитника	+	+
Заслон располагаясь лицом к защитнику	+	
Заслон располагаясь спиной к защитнику	+	+

Техника защиты для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Таблица № 23

Приемы игры	ЭССМ	ЭВСМ
Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (лицом, боком, спиной к нападающему)	+	+
Блокирование игрока без мяча туловищем	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+
Перехват мяча	+	+
Блокирование мяча при передаче линейному игроку	+	+
Блокирование мяча при бросках в прыжке	+	+
Подбор мяча, отскочившего в поле после броска	+	+

Техника вратаря для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Таблица № 24

Приемы игры	ЭССМ	ЭВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Отражение низко летящих мячей	+	+
Отражение высоко летящих мячей	+	+
Отражение средних мячей	+	+
Отражение мячей, брошенных с края	+	+

Отражение мячей, брошенных с линии	+	+
Отражение штрафных бросков	+	+
Отражение мяча за ворота при заменах	+	+
Передача мяча на различное расстояние	+	+
Перехват мяча	+	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения для этапа начальной подготовки и 4 лет тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Таблица № 25

Тактические действия	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год подготовки					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Уход от защитника	*	*				
Открытый уход для стягивания защитников		*	*	*	*	*
Открытый уход для увода за собой защитника				*	*	*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*	*	*	*	*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*				
Применение передачи при движении в одном направлении	*	*				
Применение сопровождающей передачи		*	*	*		
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнёру)			*	*	*	*
Применение броска с открытой позиции	*	*	*	*	*	*
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)			*	*	*	*
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)				*	*	*
Финт перемещением без мяча	*	*	*			

при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)						
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		*	*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		*	*	*		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		*	*	*	*	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)				*	*	*
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			*	*	*	*
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)			*	*	*	*
Финт броском – выполнить уход		*	*	*		
Финт в конкретных ситуациях			*	*	*	*
Выбор места для взаимодействия	*	*				
Уход скрытый от защитника		*	*			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*	*			
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров					*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника					*	*

Групповые действия

Действия двух нападающих против одного защитника	*	*				
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*				
Параллельное взаимодействие		*	*	*		

двух нападающих без «стягивания» защитников						
Параллельное взаимодействие трёх игроков без «стягивания» защитников		*	*	*	*	
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников		*	*	*		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			*	*	*	*
Скрестное внутреннее действие		*	*	*	*	*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		*	*	*	*	*
Заслон внутренний на линии атаки партнера			*	*	*	*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*	*	*	*	*
Заслон с уходом линейного игрока		*	*	*	*	*
Заслон с уходом крайнего игрока			*	*	*	*
Заслон с уходом полусреднего игрока				*	*	*
Заслон с сопровождением в поле				*	*	*
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					*	*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*	*	*		
Взаимодействия при свободном броске		*	*	*	*	*
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				*	*	*
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации					*	*

Командные действия

Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии				*	*	*
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии			*	*	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*	*	*	*	*

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*	*	*	*	*
Нападение в меньшинстве			*	*	*	*
Нападение в большинстве			*	*	*	*
Поточное нападение (восьмерка)					*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*	*	*	*	*
Стремительное нападение - прорыв			*	*	*	*

Тактика защиты для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица № 26

Индивидуальные действия

Тактические действия	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год подготовки					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Опека игрока без мяча неплотная	*	*	*			
Опека игрока без мяча плотная		*	*	*	*	*
Опека игрока с мячом неплотная		*	*	*	*	*
Опека игрока с мячом выход и отход				*	*	*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*	*			
Опека в зоне ближних бросков		*	*	*	*	*
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					*	*
Уход от внутреннего заслона			*	*	*	*
Уход от внешнего заслона			*	*	*	*
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)					*	*

Групповые действия

Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)				*	*	*
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*	*	*	*	*

Подстраховка при зонной защите		*	*	*	*	*
Переключение передач игрока партнёру		*	*	*	*	*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*	*	*	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		*	*	*	*	*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске			*	*	*	*
Разбор при боковом броске		*	*	*	*	*
Разбор ближних игроков по ходу игры				*	*	*

Командные действия

Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*	*	*	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом		*	*	*	*	*
Зонная защита 5:1 без выхода			*	*	*	*
Зонная защита с выходом 5:1			*	*	*	*
Зонная защита 3:3				*	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*	*	*	*	*
Смешанная защита 4+2			*	*	*	*
Защита в меньшинстве		*	*	*	*	*
Защита в большинстве		*	*	*	*	*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*				
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			*	*	*	*
Личная защита по всему полю	*	*	*			

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах	*	*	*	*		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			*	*	*	*
Выбор позиции в поле		*				
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*	*			
Задержка мяча со скользящего отскока			*	*	*	*
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории					*	*
Финты стойкой (опустить руки,			*	*	*	*

расставить, согнуть ноги)						
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)				*	*	*
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)					*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке		*	*	*	*	*
Взаимодействие с защитой при свободном броске				*	*	*
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях					*	*
Тактика полевого игрока		*	*	*	*	*

Тактика нападения для 5-го года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях.

Командные действия

Позиционные нападения по системе расстановки 2:4. Совершенствование нападения защиты 6:0 с выходом и 3:3. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

Тактика защиты для 5-го года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

Командные действия

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

Тактика вратаря для 5-го года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря.

Командные действия

Совершенствование взаимодействия с нападением и защитой.

Тактика нападения для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Таблица № 27

Тактические действия	Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	Год подготовки		
	1-й	2-й	
<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 вправо-влево - выполнить одноударное ведение в другую сторону)	+	+	
Финт броском сверху - выполнить	+	+	+

бросок сбоку			
Финт броском - выполнить уход	+	+	
Перехват мяча при передаче	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+	+
<i>Групповые действия</i>			
Действия двух нападающих против одного защитника	+		
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+
Параллельное взаимодействие 2-4 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	+	+	+
<i>Командные действия</i>			
Позиционное нападение 5:1	+	+	+
Позиционное нападение 4:2	+	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+	+
Индивидуальная и групповая контратака	+	+	+

Тактика защиты для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Таблица № 28

<i>Индивидуальные действия</i>			
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 броску)	+	+	
<i>Групповые действия</i>			
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	+	+	
<i>Командные действия</i>			
Зонная защита 6: 0 без выхода на игрока, с выходом	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+	+
Зонная защита 3:3	+	+	+
Смешанная защита 5 + 1	+	+	+

Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+

Тактика вратаря для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Таблица № 29

Выбор позиции в воротах и в площади вратаря (игра на выходах)	+	+	+
Финты стойкой (опустить руки; расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону), 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	+	+	+

2.6. Организация психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям гандболом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка юных гандболистов складывается из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно - психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

2.7. Организация применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, педагогических, медико-биологических) с учётом спортивного стажа, возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические

рекомендации по использованию средств и методов восстановления. При подготовке к участию в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, баня и сауна. Дополнительными педагогическими средствами стало переключение одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз и отдыха их продолжительность.

Начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом необходимо учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание). Адаптация происходит постепенно и в этой связи с использованием комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале необходимо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При применении в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств, а особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

2.8. План антидопинговых мероприятий.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Тематический план проведения занятий по антидопинговым мероприятиям

№ п п	Этапы спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2.	Тренировочный этап до двух лет	«Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3.	Тренировочный этап свыше двух лет	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

2.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект занятия и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект тренировочного занятия.
7. Руководить командой на внутришкольных соревнованиях.

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

1. Составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр на площадке (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки критериями оценки спортсмена являются:

- регулярность посещения тренировочных занятий;
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программой спортивной подготовки;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе критериями оценки спортсмена являются:

- уровень общей и специальной физической подготовки;
- технико-тактической и психологической подготовки;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- результаты соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки спортсмена являются:

- совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность высоких результатов на соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства основными критериями оценки спортсмена являются:

- стабильность высоких результатов, достижение уровня сборных команд РФ.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

Таблица №31

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2- среднее влияние; 1- незначительное влияние.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в году: октябрь-ноябрь, апрель-май и включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

Таблица № 32

Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши									девушки								
		1 год			2 год			3 год			1 год			2 год			3 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м (сек)	5,9	5,8	5,7	5,8	5,7	5,6	5,7	5,5	5,3	6,3	6,0	5,9	6,0	5,9	5,8	5,9	5,8	5,7
Координация	Челночный бег 3x10м (сек)	9,6	9,5	9,4	9,5	9,4	9,3	9,4	9,3	9,2	10,2	10,1	10,0	10,1	10,0	9,9	10,0	9,9	9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	160	165	160	165	170	165	170	175	150	155	157	155	157	160	157	160	162
	Метание гандбольного мяча (размер№2) двумя руками сидя (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	5,0	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0
	Метание гандбольного мяча (размер№2) на дальность с места одной рукой (м)	12	13	14	13	14	15	14	15	16	10	11	12	11	12	13	12	13	14
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (см)	480	490	500	490	500	510	500	510	520	460	470	480	470	485	495	485	500	510
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)								3 юношеский спортивный разряд									3 юношеский спортивный разряд		

Контрольные и контрольно-переводные нормативы 1-3 года тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши									девушки								
		1 год			2 год			3 год			1 год			2 год			3 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м (сек)	5,5	5,4	5,3	5,4	5,3	5,2	5,3	5,2	5,0	5,8	5,7	5,6	5,7	5,6	5,5	5,6	5,5	5,4
Координация	Челночный бег 2х100м (сек)	32,5	32,0	31,5	32,0	31,5	31,0	31,5	31,0	30,5	35,5	35,0	34,5	35,0	34,5	34,0	34,5	34,0	33,5
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0	6,8	7,0	7,2	7,0	7,2	7,4	7,2	7,4	7,6
	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой (м)	16	18	19	18	20	21	20,5	23	24	14	15	15,5	15	16,0	16,5	16,0	17,0	17,5
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (см)	520	540	560	540	570	590	560	600	620	500	520	540	520	540	560	540	580	600
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		2 юношеский спортивный разряд			1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд			3 спортивный разряд			2 юношеский спортивный разряд			1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд			3 спортивный разряд		

Контрольные и контрольно-переводные нормативы 4-5года тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши						девушки					
		4 год			5 год			4 год			5 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м (сек)	5,0	4,9	4,8	4,9	4,7	4,5	5,4	5,3	5,2	5,3	5,1	4,9
Координация	Челночный бег 2x100м (сек)	31,0	30,0	29,0	30,0	29,0	28,0	33,0	32,0	31,0	32,0	31,0	30,0
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	9,5	10,0	10,5	10,0	10,5	11,0	7,4	7,6	7,8	7,6	7,8	8,0
	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой (м)	23	24	25	24	25	26	17,0	18,0	18,5	17,5	18,5	19,0
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (см)	600	670	720	680	720	750	580	620	640	620	660	680
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		2 спортивный разряд			1 спортивный разряд			2 спортивный разряд			1 спортивный разряд		

Контрольные нормативы, контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши		девушки	
		1 год	2-3 год	1 год	2-3 год
Быстрота	Бег 30м (сек)	4,4	4,3	4,8	4,4
Координация	Челночный бег 2х100м (сек)	27,5	26,5	31,0	30,0
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	11	11	8,2	8,2
	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой (м)	27	27	20	20
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (см)	770	800	700	750
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		1 спортивный разряд	1 спортивный разряд, Кандидат в мастера спорта	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд, Кандидат в мастера спорта

Контрольные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30м (сек)	4,3	4,4
Координация	Челночный бег 2х100м (сек)	27,0	29,0
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	11	8,2
	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой (м)	27	20
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (см)	810	770
Выполнение разрядных требований		Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

Порядок приема и зачисления в спортивную школу.

Прием в спортивную школу на этап начальной подготовки 1 года осуществляется на свободные места, установленные учреждению государственным заданием на текущий календарный год. Прием и зачисление осуществляется в соответствии с Правилами подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы для предоставления услуг по программам спортивной подготовки.

Прием в спортивную школу осуществляется на основании отбора детей по результатам сдачи тестовых испытаний по общей физической подготовке

Таблица № 37

Нормативы тестовых испытаний по общей физической подготовке для зачисления на 1 год этапа начальной подготовки

Физическое качество	Виды упражнений	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м (сек)	6,3	6,1
Координация	Бег 3x10 м	10,0	9,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	140
	Метание теннисного мяча	9	14
Сила	Сгибание рук в упоре	6	10

По итогам проведения тестовых испытаний приемной комиссией представляется администрации спортивной школы список лиц, успешно сдавших нормативы и рекомендованных для зачисления.

Учреждением заключается договор о предоставлении услуги по спортивной подготовке с родителями (законными представителями) детей, успешно сдавших тестирование и рекомендованных комиссией.

На основании договора, заключенного между спортивной школой и родителями (законными представителями) Учреждением выпускается приказ о зачислении в учреждение.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 400 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол".

2. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003

3. *Дорохов С.И.* Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учеб. пособие / С. И. Дорохов ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.

4. *Дорохов С.И.* Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель: учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.

5. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.

6. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва : Советский спорт, 2013.

7. *Клусов Н.П.* Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.

8. *Макаров, Ю.М.* Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014.

10. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998.

11. *Тихвинский С.Б., Хрущев С.В.* Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991

12. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры; учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва : Академия, 2013.

14. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.