



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ГАНДБОЛ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Разработчики: ФГБУ ФЦПСР, Общероссийская общественная организация «Федерация гандбола России»

**Рецензенты:**

Жийяр Марина Владимировна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гандбола РУС «ГЦОЛИФК»;

Барчукова Галина Васильевна – заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона РУС «ГЦОЛИФК»;

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 902.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	5
I. Общие положения .....	7
1.1. Цель Программы .....	7
II. Характеристика Программы .....	7
2.1. Сроки реализации Программы.....	7
2.2. Объем Программы .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий) .....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	32
III. Система контроля.....	36
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	36
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	38
IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол».....	42
4.1. Этап начальной подготовки .....	43
4.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	46
4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	50

4.4. Этап высшего спортивного мастерства .....	51
4.5. Учебно-тематический план .....	52
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	60
VI. Условия реализации Программы.....	60
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	66
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	66
Приложения.....	68

## Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 №1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об особенностях спортивной подготовки);

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – ФССП)

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464

«Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Общероссийские антидопинговые правила);

– Всемирный антидопинговый кодекс, принятый Всемирным антидопинговым агентством 05.03.2003 и ратифицированный Федеральным законом Российской Федерации от 26.12.2006 № 240 – ФЗ «О ратификации международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (далее – Всемирный антидопинговый кодекс);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» с учетом требований ФССП (далее – Программа).

Примерная программа является основой для разработки Программ.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих Программы (далее – Организации).

Организации самостоятельно разрабатывают Программы с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

### **1.1. Цель Программы**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «гандбол» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности, а также подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и сборных команд субъектов Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Результаты реализации Программы должны соответствовать целям, поставленным Программой.

## **II. Характеристика Программы**

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

### **2.1. Сроки реализации Программы**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

В таблице № 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организации следует учитывать особенности, утвержденные Приказом об особенностях спортивной подготовки и:

- формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом возможности перевода обучающихся из других Организаций;

- определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной



квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

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

## 2.2. Объем Программы

Процесс подготовки гандболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «гандбол» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит

от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.), но при соблюдении требований ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

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

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

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия в Организации проводятся в форме групповых, индивидуальных, смешанных, самостоятельных учебно-тренировочных занятий.

#### *Групповые учебно-тренировочные занятия*

Выполняются группой обучающихся согласно строгому или гибкому плану и позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками.

Данная форма учебно-тренировочных занятий позволяет сформировать командный дух, развить эмоциональную привлекательность, научить правильно использовать элементы соревновательности и партнерства.

#### *Индивидуальная форма*

Применяется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя.

Данная форма проведения учебно-тренировочных занятий позволяет сосредоточить внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники.

#### *Смешанная форма*

Направлена на кондиционную подготовку, приобретение отдельных технических навыков и расслабление.

#### *Самостоятельная форма*

Направлена на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося, содержание и продолжительность которых заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства обучающихся.

Особую роль самостоятельные занятия играют в подготовке голкипера.

В ходе самостоятельных учебно-тренировочных занятий двигательные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля тренера - преподавателя.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно- тренировочные сборы) проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-	До 21 суток подряд и не более		-	-

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Помимо учебно-тренировочных мероприятий необходимо иметь представление об объеме соревновательной деятельности в системе подготовки обучающихся, минимальные требования которой представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

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

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающимися:

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

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

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

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся для организации участия в спортивных соревнованиях:

- обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечиваются питанием и проживанием, в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный год зависит от начала спортивного сезона и начинается с 1 сентября.

Основанием для сокращения годового объёма учебно-тренировочной нагрузки является, травма или болезнь обучающегося.

Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных мероприятий. Физические нагрузки в отношении обучающихся, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка (астрономический час)					
		4,5- 6	6 - 8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2	3	3	4	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	66-88	60-70	70-90	91-120
2.	Специальная физическая подготовка	31-43	40-50	70-100	100-120	145-180	180-265
3.	Спортивные соревнования	-	25-30	45-75	77-128	130-170	170-190
4.	Техническая подготовка	69-98	70-95	95-119	110-146	145-172	172-209
5.	Тактическая подготовка	10-15	20-30	70-96	98-122	145-186	186-235
6.	Теоретическая подготовка	19-25	21-29	26-45	46-52	65-75	75-100
7.	Психологическая подготовка	15-19	20-25	34-60	70-88	95-100	100-120
8.	Контрольные мероприятия	14	15-30	35	35	35-45	45-70

	(тестирования и контроль)						
9.	Инструкторская практика	-	8-11	15 -24	24	30	30-35
10.	Судейская практика	-	8-11	15-24	24	30	30-35
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	10	15-20	18-25	25	25
12.	Восстановительные мероприятия	-	15-25	30-40	35-50	60-70	75-150
13.	Общее количество часов в год	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>728-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>



## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по определенному плану, а тренер – преподаватель всегда должен быть примером достойного поведения.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Развитие интереса обучающихся к занятиям по гандболу, поддержание мотивации обучающегося в занятии избранным видом спорта	Семинар с родителями кандидатов в обучающихся на тему: «Организация жизни и деятельности юных спортсменов»	Сентябрь
1.2.		Встреча с ветеранами спорта, Чемпионами и победителями всероссийских и международных соревнований	В течение года
1.3	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.4.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение уровня заболеваемости	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	В течение года
2.2.		Проведение праздника «День здоровья» с обучающимися	Май
2.3.		«Жизнь человека – ценность» (игра-беседа по основам безопасности жизнедеятельности)	В течение года
2.4.		Выезд обучающихся в загородные летние оздоровительные лагеря	Июнь – август
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Содействие развитию	«Пусть поколения знают	Февраль, май

	в обучающихся чувства гражданина-патриота своей Родины	и помнят» тематический час о подвиге народа в годы Великой Отечественной Войны	
3.2.		Проведение турниров, посвященных знаменательным событиям, памятным датам	Февраль, май
3.3.		Организация экскурсий с обучающимися по городу и историческим местам	Май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование у обучающихся навыков импровизации, развития воображения.	Участи в конкурсах организованных ООО «Федерация гандбола России»	В течение года
4.2.		Проведение творческих, тематических вечеров	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий)**

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Закона № 329-ФЗ Организации обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе, занятия, на которых до них доводятся сведения информация о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в Организации и подается на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и их персонала, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающими и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения и термины.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое

использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять

антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий содержится в таблице № 7.

Таблица № 7

### План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
					Пример программы мероприятия (пример № 1)
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (пример №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в субъекте Российской Федерации
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (пример № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (пример № 3). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Субъекта Российской Федерации РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Субъекта Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (пример № 1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в субъекте Российской Федерации
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (пример № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА в субъекте Российской Федерации	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### Пример № 1

Пример программы мероприятия «Веселые старты».

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель:

ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;

формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

равенство и справедливость;

роль правил в спорте;

важность стратегии;

необходимость разделения ответственности;

гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

Равенство и справедливость.





Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающемуся:

кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

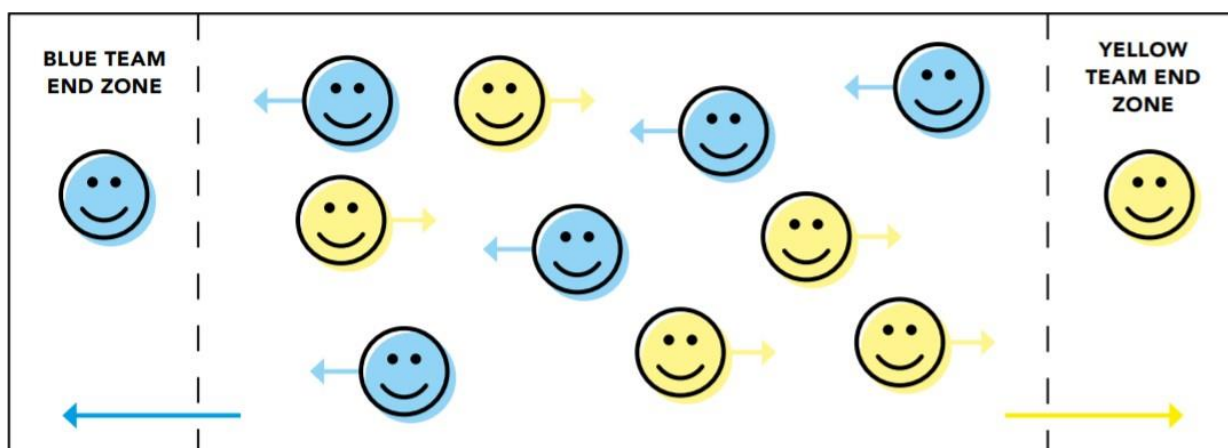
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающемуся:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать обучающемуся:

как бы вы могли улучшить данную игру?

какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3) Ценности спорта.

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающемуся:

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра.

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ГАНДБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

### **Пример № 2**

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и терапевтическое использование» Целевая аудитория:

обучающиеся всех уровней подготовки;

персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

ознакомление с Запрещенным списком;

формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование.

Обязательные темы:

Принцип строгой ответственности:

спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список:

критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты;

маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru):

принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения Российской Федерации);

менее строгие стандарты качества;

риск производственной халатности.

Оформление разрешения на терапевтическое использование (далее – разрешения на ТИ)

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Общероссийские антидопинговые правила

### **Пример № 3**

Программа для родителей (1 уровень).

Целевая аудитория:

родители учащихся общеобразовательных учреждений;

родители обучающихся этапов начальной подготовки в учреждениях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со обучающимся в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

виды нарушений антидопинговых правил;

роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;

роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

группы риска;

проблема допинга вне профессионального спорта;  
знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);  
сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

последствия допинга;

деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе  
Общероссийские антидопинговые правила.

Программа для родителей (2 уровень).

Целевая аудитория:

родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый календарный план.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимися в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

виды нарушений антидопинговых правил;

профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

процедура допинг-контроля;

пулы тестирования и система ADAMS;

правила оформления запросов на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Общероссийские антидопинговые правила

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы освоения Программы.

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований.

Занятия инструкторской и судейской практиками практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований. Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

– уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

– уметь составить конспект и провести разминку в группе;

– уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;

– провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

В таблице № 8 содержится примерный план инструкторской и судейской практики.

## Примерный план инструкторской и судебной практики

Вид практики, тема	Этапы подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до трех лет	свыше трех лет		
<b>Инструкторская практика (кол-во часов)</b>					
Подача строевых команд и распоряжений	-	3	6	6	8
Разработка плана и проведение разминки	-	4	6	8	9
Разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	4	7	8	9
Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	4	6	8	9
<b>Судейская практика (кол-во часов)</b>					
Разработка положения о спортивных соревнованиях	-	3	6	6	8
Выполнение обязанностей судьи секундометриста	-	4	6	8	9
Выполнение обязанностей судьи секретаря	-	4	6	8	9
Выполнение обязанностей судьи в поле	-	4	7	8	9

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **2.8.1. План медицинских мероприятий.**

Медицинский (врачебный) контроль обучающихся осуществляется в соответствии с Приказом № 1144 и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп этапа начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, одежды и обуви;
- контроль выполнения обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### **2.8.2. План медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.**

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание);
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Примерные планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле представлены в таблицах № 9-11 для различных этапов освоения Программы.



**Примерный план медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств в недельном микроцикле для групп  
начальной подготовки**

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Постепенное возрастание объема и интенсивность и во время тренировок (от простого к сложному)	День активного отдыха	Постепенное возрастание объема и интенсивность и во время тренировок (от простого к сложному)	День активного отдыха	Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)	День отдыха	День отдыха
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха		Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха		Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха		
Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет		Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет		Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет		
Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем	Рациональное питание (чем интенсивнее	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем	Рациональное питание (чем интенсивнее	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем	Рациональное питание (чем интенсивнее

калорийнее питание)	тренировки, тем калорийнее питание)	калорийнее питание)	тренировки, тем калорийнее питание)		калорийнее питание)	тренировки, тем калорийнее питание)
---------------------	-------------------------------------	---------------------	-------------------------------------	--	---------------------	-------------------------------------

На этапе начальной подготовки тренером-преподавателем применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха.

Таблица № 10

**Примерный план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года**

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День активно го отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День активно го отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День отдыха
				Посещение бассейна		
Теплый душ или теплой ванны		Теплый душ или теплой ванны			Теплый душ или теплой ванны	
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)



### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, юный гандболист, гандболист, игрок, партнер по команде), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

##### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

### ***3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### ***3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:***

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+ 1	+ 3	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	количество раз	не менее			
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8:10	10:00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.6.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9:50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12:40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16:30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23:30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.6.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>				

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «гандбол» по каждому этапу спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в процессе поэтапной подготовки.

Одним из важнейших компонентов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В гандболе принято поэтапное построение подготовки в годичном цикле. Каждый большой годичный цикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, а далее, для старших гандболистов, 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями.

Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия.

В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейтчинг.

Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей.

Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповая и индивидуальная. Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления.

Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами – дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки. Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

#### **4.1. Этап начальной подготовки**

Основные задачи данного этапа – общее физическое развитие, совершенствование общей выносливости, гибкости, ловкости.

Такая направленность учебно-тренировочного занятия обеспечивает в первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата обучающихся и создание фундаментальных предпосылок для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах.

##### ***Физическая подготовка***

Главная ее задача-воспитание активности в процессе всей игры обучающегося.

Активность игрока определяет его способность вовремя и быстро реагировать на действия противника.

Строить подготовку юных гандболистов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе возрастного развития.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

Примерный практический материал по физической подготовке приведен в Приложении 1 к методическим рекомендациям.

##### ***Техническая подготовка***

Основные задачи в освоении основ техники:

а) создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;

б) сформировать общий ритм двигательного акта;

в) предупредить ошибки;

г) устранять только грубые ошибки.

Достаточно освоить правильную структуру движения, выполнять прием напряжения. Не следует требовать идеальной точности и быстроты движений, на этом этапе они еще недоступны юным гандболистам. Задачей данного этапа является приобретение «школы» техники движений – это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов.

Для освоения биодинамической структуры двигательных навыков в режиме, который требуется в будущей соревновательной деятельности, необходимо пользоваться специальным инвентарем и оборудованием.

Примерный практический материал по технической подготовке на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 1 приложения № 2.

### ***Тактическая подготовка***

На этапе начальной подготовки основной задачей является – воспитание игрового мышления. Оно заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал. Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с набором вариантов решения простейших игровых задач.

Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку. Включение в упражнения нескольких мячей одновременно значительно усложняет задачи. Применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча.

Введение пассивного и активного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными. Тактическая подготовка гандболистов этого возраста должна носить конкретный характер. Целесообразно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов. Необходимо знакомить обучающихся с простейшими схемами перестроений, изображенными на плакатах; просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров гандбола, заостряя внимание на слаженности действий игроков.

Главное в тактической подготовке на этапе начальной подготовки – это усвоение индивидуальных и частично групповых действий. Сначала нужно освоить поточные упражнения по тактике групповых действий, а затем выполнять их на различных позициях и меняться ролями.

Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке для проведения двусторонней игры. Обучающиеся выступают в игре во всех амплуа поочередно. Двусторонняя игра проводится с целью применения в неиндивидуальных и групповых действиях.

Вместе с тем, тактическая подготовка включает в себя, тактику нападения, тактику защиты и тактику вратаря.

Примерный практический материал по тактической подготовке для этапа начальной подготовки отражен в Приложении № 3.

### ***Игровая подготовка***

Соревновательная деятельность игроков в гандбол имеет свои чувствительные периоды. Начинающие гандболисты плохо ориентируются на площадке, не умеют еще создать правильную позицию для атаки ворот.

На этапе начальной подготовки в основном решаются вопросы воссоединения физической, тактической, технической и индивидуально-технической подготовленности юных гандболистов.

Основными средствами являются игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями на данном этапе будут поточные упражнения в передаче мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двухсторонней игре.

Требованиям игры в гандбол отвечает площадка длиной 40 м и шириной 20 м. При этом, проводить занятия, обучать игре можно на площадке и значительно меньших размеров. В зале 24x12 м линию площадки вратаря можно провести на расстоянии 5 м от ворот, а линию свободных бросков – 7-8 м.

Если в группе есть обучающиеся с очень сильным броском, то им нужно разрешать бросать не ближе чем с расстояния 7-8 м.

В зале с площадкой 20x10 м зону вратаря можно ограничить 3-4 м, а линию свободных бросков провести на расстоянии 1-2 м от зоны вратаря.

Вместо гандбольных ворот можно использовать различный инвентарь (стойки, гимнастический козел или конь, набивные мячи, какой-нибудь ящик и пр.).

Играть в таком случае можно без вратаря; начинать игру не с центра, а от ворот; применять личную защиту по всему полю; ограничить состав команд до 3-5 человек.

Кроме того, рекомендуется использовать следующие комплексные упражнения:

1. Два игрока располагаются у одних ворот, а третий – у противоположных.

В паре один игрок выполняет выходы от 6-метровой линии к имитирующему три раза бросок партнеру, получает от него мяч и ведет его к противоположным воротам. Далее он производит имитацию броска перед находящимся там игроком, который после выходов ведет мяч к ставшему защитником игроку на противоположной стороне;

2. Три нападающих последовательно передают друг другу мяч, располагаясь за 9-метровой линией, и имитируют бросок. Три защитника напротив делают выходы к игроку с мячом, передвигаясь после выхода по «восьмерке» назад.

В комплексных упражнениях время работы и отдыха чередуется в пределах 10-30 секунд, а всё упражнение длится 10 минут.

Примерное содержание учебно-тренировочного занятия (далее-занятие).

### **Комплексное занятие.**

В нем решаются три задачи: воспитание быстроты движений и прыгучести, обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнеров, совершенствование ухода от опеки защитника.

*Подготовительная часть занятия:*

- строевые упражнения (5 мин);
- упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны,

вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку (20 мин).

*Основная часть занятия:*

– прыжки через «канавку» шириной 30-50 см лицом и спиной вперед, на одной и двух ногах, одиночные и сериями (7 мин). Эстафета с перепрыгиванием «канавки» (7 мин).

– упражнения в парах с одним мячом:

игрок передает мяч бегущему навстречу партнеру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнерами, скорость бега (6 мин). То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку (5 мин);

– упражнения в парах без мяча:

защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника (8 мин). Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м, защитник противодействует ему (8 мин);

– у каждого игрока мяч:

ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах (5 мин). Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах (5 мин);

– игра «Прорвись в зону»:

в зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6-8 чел.), другая – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в нее нападающих игроков, которые должны выбросить оттуда мячи.

Один нападающий, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно в поле. Единоборства разрешаются только в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (8 мин).

*Заключительная часть занятия – 3 мин.*

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

## **4.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На этом этапе у обучающихся появляются наиболее благоприятные предпосылки для воспитания преимущественно силовых и скоростно-силовых способностей. В этом возрасте силовые качества должны обеспечить гандболисту возможность выполнять приемы игры со средней и большой скоростью.

Некоторые тренеры-преподаватели считают, что чем сильнее юный обучающийся, тем лучше. Если в младшем возрасте 10-12 лет чересчур активно совершенствовать силовые качества, то гандболисты могут значительно утратить способность координировать напряжение и расслабление мышц. «Перекачивание» – это почти всегда диспропорции в развитии мускулатуры.

Избыток силы до поры до времени будет компенсировать недостаточную гибкость и даже выносливость. Рациональность координации и техническое мастерство – категории многолетние. Если в группе есть обучающиеся с избытком силовых возможностей, им следует снижать объем силовой нагрузки и акцентировать внимание на технике.

Для высокорослых девушек и юношей целесообразно включать в занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, кратковременные упражнения, связанные с повышенными энергетическими затратами (с максимальной скоростью и темпом) соревновательного характера, чередовать упражнения в напряжении и расслаблении.

Увлекаться интенсивными средствами и методами подготовки не следует. Соревновательная деятельность у ребят этого возраста еще не носит характера чрезмерных физических напряжений в силу отсутствия необходимого мастерства.

При этом эмоциональная нагрузка бывает очень высокой. Поэтому в занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например, соревноваться в скорости преодоления полосы препятствий, на большее количество серийных прыжков и т.п. Тогда гандбольные соревнования для юных игроков не будут чрезмерно утомительны.

Во второй части этапа при углубленной специализации (13-14 лет) силовая подготовка приобретает некоторые черты тренировки взрослых спортсменов с использованием интенсивных средств и методов. В этот период необходим дифференцированный подход к силовой подготовке обучающихся в связи с особенностями их естественного развития.

Масса тела у девушек в этот период быстро увеличивается в основном за счет увеличения жировой ткани. Это снижает показатели относительной силы.

У юношей наблюдается бурный рост тела в длину, что также сказывается на уровне силовых возможностей. В этом возрасте можно вести локально силовую подготовку, даже применяя метод максимальных усилий.

Упражнения с большими отягощениями девушки должны выполнять в положении сидя и лежа, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы живота и малого таза. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

В данном возрасте обучающиеся участвуют в турнирах, а это обязывает тренера увеличивать объем специальных упражнений, чтобы совершенствовать специальную

соревновательную выносливость.

С одной стороны, необходимо совершенствовать соревновательную выносливость и строить тренировки, применяя субмаксимальные режимы нагрузки. С другой стороны, сердечно-сосудистая и дыхательная системы обучающихся в этот период еще отстают в развитии от бурного роста тела в длину у юношей и значительного увеличения массы тела у девушек.

Применение интервальных тренировок на этом этапе подготовки дает положительные результаты. Необходим тщательный контроль по пульсу.

Как только время восстановления после выполнения серии упражнений начинает возрастать, надо увеличить интервалы отдыха между ними. Если и после этого не наступит улучшения, то интервальную тренировку следует прекратить, заменив ее менее интенсивной нагрузкой.

В применении методов воспитания выносливости необходим строго индивидуальный подход с учетом ростовых данных занимающихся, их биологического возраста.

### ***Физическая подготовка***

На учебно-тренировочном этапе у обучающихся появляются наиболее благоприятные предпосылки для воспитания преимущественно силовых и скоростно-силовых способностей. В этом возрасте силовые качества должны обеспечить гандболисту возможность выполнять приемы игры со средней и большой скоростью.

Примерный практический материал по физической подготовке приведен в Приложении № 1.

### ***Техническая подготовка***

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первые два года происходит **начальная специализация** по амплуа, завершается освоение «школы» техники, основных приемов игры соответственно способностям обучающихся. Главное внимание надо уделить основной фазе выполнения приема, не заостряя внимания на разнообразии подготовительной.

При совершенствовании ведения, передачи, броска необходим прием «симметричного переключения», т.е. выполнения приемов левой и правой рукой. Особенно это касается высокорослых игроков.

Техническая подготовка приобретает все более специализированный характер. На базе «общей школы техники» гандболист начинает совершенствовать приемы, присущие игроку определенного амплуа. Целесообразно стимулировать выполнение приемов в полную силу, с большой скоростью. Однако злоупотреблять этим опять же нельзя.



В упражнениях следует применять методы ориентирования, направленного «прочувствования» и строго регламентированного варьирования.

Далее в процессе следующих трех лет следует уже **углубленная специализация**. На этом этапе задачи тренировки меняются. Теперь необходимо:

- углублять понимание закономерностей изучаемой техники;
- индивидуализировать технику;
- создавать предпосылки для вариативного выполнения приемов игры.

Средства необходимо подбирать соответственно амплуа.

Основным становится целостный метод выполнения приемов с внесением изменений в отдельные его фазы. Внимание гандболиста надо фиксировать на решающих звеньях движения, разнообразии способов выполнения приемов, понимании биомеханической структуры их выполнения, контроле своих действий, быстро подмечать и ликвидировать любые ошибки.

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

Примерный практический материал по технической подготовке представлен в Таблице 1 приложения 2 к методическим рекомендациям.

### ***Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка на этом этапе ведется в двух направлениях – разучивание конкретных схем действия в групповых упражнениях и выполнение упражнений, которые вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи.

Основное направление подготовки - это воспитание **тактического** мышления на базе систематически получаемых новых заданий с выбором решения из нескольких вариантов.

В начале этого этапа следует широко применять разучивание командных действий, но игроки должны осваивать их, выполняя функции двух, а иногда и трех различных амплуа. Это нужно в связи с поиском будущей специализации игрока в команде.

Далее тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранным ими амплуа.

В основном подготовка должна вестись в звеньях (например, крайний – полусредний – линейный), затем взаимодействия в звеньях объединяются в командные действия. Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме.

Примерный тренировочный материал для практических занятий по тактической подготовке приведен в приложении № 4.

### ***Игровая подготовка***

Этот вид подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) характеризуется приобщением гандболистов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, районов, иных официальных спортивных соревнованиях обязывает вести целенаправленную игровую подготовку. Однако командная подготовка не должна стать доминирующей. Главное на этом этапе – индивидуальное мастерство.

На этом этапе применяются все средства игровой подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной игровой направленностью. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки. Это комплексные упражнения для трех-четырех партнеров.

Подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки.

Особое значение приобретают двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять уровень подготовленности своих воспитанников.

### **4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и позволяющих перейти на этап высшего спортивного мастерства.

#### ***Физическая подготовка***

Данный вид подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает специализированный характер.

Примерный практический материал по физической подготовке приведен в Приложении № 1 к методическим рекомендациям.

#### ***Техническая подготовка***

Цель технической подготовки на данном этапе – совершенное владение двигательными действиями в игре. Задачи этапа:

- расширить вариативность действий на основе прочного навыка;
- завершить индивидуализацию техники в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и амплуа в команде;

– обеспечивать перестройку технического мастерства на основе роста физических способностей.

Совершенствование гандболистом физических качеств влечет за собой изменение динамической и кинематической структуры выполнения приемов игры.

Например, достижение определенного уровня высоты прыжка позволит увеличить фазу полета при броске, изменить ритм выполнения приема. Увеличение размеров кисти, соответствующая силовая и скоростная подготовка мышечных групп руки дадут возможность овладеть броском с коротким замахом и т.п.

Большое значение на этапе совершенствования спортивного мастерства надо придавать индивидуализации технического мастерства. Без своеобразия движений, без «коронного» приема гандболист не добьется высшего мастерства.

Примерный практический материал по технической подготовке представлен в Таблице 2 приложения 2 к методическим рекомендациям.

### ***Тактическая подготовка***

Данный вид подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства характеризуется завершением специализации игрока, подготовка ведется с учетом амплуа игрока в команде. Средства и методы применяются в соответствии с периодом тренировочного процесса, задачами этапа.

Ведущим в тактической подготовке становится метод моделирования.

Примерный тренировочный материал для практических занятий по тактической подготовке приведен в приложении № 5.

## **4.4. Этап высшего спортивного мастерства**

На данном этапе рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

Преимущественная направленность тренировочного процесса;

– повышение технической и тактической подготовленности;

– совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять подготовке к соревнованиям.

Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Примерный практический материал по физической подготовке приведен в Приложении № 1, по технической подготовке – в таблице № 2 приложения № 2,

примерный тренировочный материал для практических занятий по тактической подготовке – в приложении № 5.

#### 4.5. Учебно-тематический план

Таблица № 16

Примерная программа теоретических занятий для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Тема	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год подготовки		Год подготовки				
	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+
Состояние развитие гандбола в мире и в России	+	+	+	+	+	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+	+
Гигиенические требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	+
Профилактика заболеваемости травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+	+
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры	+	+	+	+	+	+	+

Краткое содержание тем по теоретической подготовке:

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

### **Состояние и развитие гандбола в мире и России**

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд по гандболу в соревнованиях.

### **Гигиенические требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовке.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания,

транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных обучающихся. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Физические качества и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр.

### **Основы тактики и тактическая подготовка**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Таблица № 17

Примерная программа теоретических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Тема	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока	+	+
Восстановительные средства в процессе подготовки	+	+
Профилактика заболеваемости и травматизма в гандболе	+	+
Техника игры и техническая подготовка	+	+
Тактики игры и тактическая подготовка	+	+
Общая и специальная физическая подготовка	+	+
Воспитание характера и спортивной порядочности	+	+
Планирование и контроль подготовки	+	+
Самоконтроль в подготовке спортсмена	+	+
Антидопинговые меры	+	+

Установка на игру и разбор результатов игры	+	+
---	---	---

Краткое содержание тем по теоретической подготовке:

### **Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока.**

Общие представления об основных системах энергообеспечения спортсмена на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные средства в процессе подготовки.

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности гандболиста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в гандболе. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Техника и техническая подготовка.**

Новые сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства



исправления ошибок в технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### **Тактика и тактическая подготовка.**

Новые сведения о тактике команд мира и тактической подготовке. Планируемые в команде групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений гандболиста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие на этапе спортивного совершенствования. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники приемов гандбола. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### **Воспитание характера и спортивной порядочности.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий гандболом нравственных понятий, оценок, суждений. Чувство ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### **Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над обучающимися как основа достижений в

спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

### **Самоконтроль в процессе подготовки спортсмена.**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития гандболистов, соответствие требованиям возраста и игрового амплуа. Масса тела. Частота пульса, дыхания,

глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

### **Соревнования по гандболу и правила игры.**

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований для популяризации гандбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по гандболу. Судейство соревнований.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, которая характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, его спортивной порядочности и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных учебно-

тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются Организациями при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

## **VI. Условия реализации Программы**

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом №1144н;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16

25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
27.	Мяч гандбольный	штук	16
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
28.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
29.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
30.	Разметка игровой площадки	комплект	1

Таблица № 19

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

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

10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
22.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
25.	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1



26.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки гандболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по гандболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

*Список рекомендуемой литературы:*

1. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 267 с.
2. Игнатьева, В.Я. Формирование игрового состава гандбольной команды с учетом свойств личности игроков / В.Я. Игнатьева // Спортивный психолог. – 2010. – № 1 (19), с 50 – 54
3. Игнатьева, В.Я. Проблема психологической помощи тренерам в спорте высших достижений / В.Я. Игнатьева // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (22).
4. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатьева: Советский спорт, 2004. – 216с.
5. Игнатьева, В.Я. Резервы личностного потенциала повышения мастерства гандболисток высокой квалификации / В.Я. Игнатьева, Т.В. Балыкина-Милушкина, А.И. Балыкин. – Спортивный психолог. – 2014. – № 12.
6. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 284 с.
7. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. – М.: Спорт, 2015. – 160 с.
8. Игнатьева, В.Я. Теория и практика гандбола: учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 375 с.
9. Игнатьева, В.Я. Вратарь в гандболе: Учебное пособие для тренеров / В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 260 с.
10. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – Советский спорт, 2009. – 276 с.
11. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие, Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
12. Ратианидзе, А.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря / А.Л. Ратианидзе, Э.Л. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
13. Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
14. Складенко, А.А. Гандбол по-русски (к 75-летию российского гандбола). – М.: Физкультура и Спорт, 2003. – 448 с., ил.
15. Тхорев, В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев, В.М. Шиян, С.А. Сидорчук. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
16. Филин, В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С.23.

## Приложения

Приложение № 1  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

### Примерный практический материал по физической подготовке для всех возрастных групп

Таблица № 1

#### Рекомендации по силовой подготовке

Методика	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет	
1	2	3	4	5
Упражнения с отягощением				
Снаряды	Набивные мячи, гантели	Любые, кроме штанги	Любые	Любые
Предельная масса	Малая (до 1 кг)	Малая (до 5 кг)	Средняя (40% максимума)	Большая (80% максимума)
Метод	Динамических усилий	Динамических усилий, сопряжений	Динамических, повторных	
Форма	Поточно	Повторно, сериями, круговая тренировка		
Отдых	До полного восстановления		До частичного восстановления	В зависимости от метода
Упражнения с сопротивлением				
Форма сопротивления	Партнер	Блочные устройства, снег, вода, песок, амортизаторы		
Характер усилий	Динамический с акцентом на	Динамический, полустатический, преодолевающий, уступающий, удерживающий		В соответствии с подготовленностью
Объем в серии	До небольшого местного утомления		До заметного местного утомления	До большого общего утомления

### Рекомендации для развития скоростно-силовых способностей у игроков в гандбол

Методика	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет	
1	2	3	4	5
<b>Скоростно-силовые упражнения</b>				
Отягощения	Собственная масса тела	Набивные мячи до 3 кг, мешки, гантели	Пояса, жилеты, манжеты до 5 кг	Любые, в зависимости от подготовленности
Усилия	До больших		Без ограничений	
Метод	повторный	Повторный, сопряжения, ударный (частично)	Повторный, сопряжения, ударный	
Форма	поточно	Поточно, сериями, круговая тренировка	сериями, круговая тренировка	Любая
Между сериями	Отдых до полного восстановления		Отдых до частичного восстановления	
Объем	До снижения скорости			
Характер усилий	Взрывной, уступающе-преодолевающий			

#### Упражнения для физической подготовки для всех возрастных групп

##### *Общеподготовительные упражнения*

**Строчные упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных

суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

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

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

#### *Специально-подготовительные упражнения*

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

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в городки).

Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки,



ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах липом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м («тень»).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры контрольные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Приложение № 2  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

**Примерный практический материал по технической подготовке**

Таблица № 1

**Практический материал по технической подготовке  
для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа**

Техника нападения

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год подготовки		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	+	+	+				
Смена бега (спиной вперед, боком, с ускорением, с поворотами, «змейкой», с выпадами подскоками, челночный)	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	-
Падение на руки с переходом на грудь					+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину					+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	+	+	+	+	+	-
Ловля мяча справа и слева	+	+	+	+	+	+	-
Ловля с недолетом и с перелетом мяча	+	+	+	+	+	+	-
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+	+	+	+	-
Ловля с отскока от площадки	+	+	+	+	+	+	-
Ловля мяча в движении шагом, 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 махом сверху с места	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча махом одной рукой сверху с последующим перемещением	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча махом сбоку с последующим перемещением	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча с разбега обычными шагами, скрестным шагом в разбеге	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+	+	+	+	+
Передача по прямой, навесной траектории	+	+	+	+	+	+	+
Передача толчком одной рукой	+	+	+	+	+	+	+
Передача кистевая за спиной	+	+	+	+	+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху	+	+	+	+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча одноударное на месте		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча многоударное в движении	+	+	+	+	+	+	+
Бросок махом сверху с места	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	-	-	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	-	-	+	+	+	+	+
Бросок с нисходящей траекторией	-	-	+	+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча	-	-	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	-	-	+	+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места	+	+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	+	+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+	+	+

Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	-	-	+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги	-	-	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении, в падении	-	-	+	+	+	+	+
Штрафной бросок	-	-	+	+	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	-	-	+	+	+	+	+

### Техника защиты

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника (левосторонняя, правосторонняя)	+	+	+				
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+	+	+	+	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+	+
Перехват мяча при передаче в параллельном движении	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча туловищем	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование передачи мяча линейному игроку	+	+	+	+	+	+	+
Подбор мяча, отскочившего в поле после броска	+	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+	+

Отбор мяча при броске в прыжке						+	+	+
--------------------------------	--	--	--	--	--	---	---	---

### Техника вратаря

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка вратаря	+	+	+	+	+	+	+
Перемещения в воротах	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча	+	+	+	+	+	+	+
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	+	+	+	+	+	+	+
Перехват мяча	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 2

### Примерный практический материал по технической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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, споследующим 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 сложным 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

Приемы игры	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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

Приемы игры	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Отражение низко летящих мячей	+	+
Отражение высоколетящих 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	+	+

## Рекомендации для гандболистов различного игрового амплуа

### Техника нападения

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

#### *Для игроков второй линии нападения*

**Перемещения.** Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком. Бег широким и коротким шагом, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (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 пальцами.

**Передача** мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников; 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.** Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

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

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

Одноударное и многоударное **ведение** мяча на большой скорости перемещения, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение



с поворотом кругом.

**Бросок** мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

### *Для игроков первой линии нападения (линейных)*

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

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

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

Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления 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.

Бросок с разбега в сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам).

Бросок в опорном и в безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперед.

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

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты команды. 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**

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 замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

Приложение № 3  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

**Примерный практический материал по тактической подготовке  
для этапа начальной подготовки**

Таблица № 1

**Тактика нападения**

Приемы игры (тактические действия)	Этап начальной подготовки	
	Первый год	Второй год
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 партнеров	-	+
Применение передачи при движении в одном направлении	-	+
Применение сопровождающей передачи	-	+
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)	+	+
Выбор места для взаимодействия	-	+

Уход, скрытый от защитника	-	+
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	-	+
Действия двух нападающих против одного защитника	-	+
Действия трех нападающих против двух защитников	-	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	-	+
Скрестное внутреннее действие	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	-	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	-	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	-	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	-	+
Взаимодействия при свободном броске	-	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий	-	-
Позиционное нападение 5:1	+	+

Таблица № 2

### Тактика защиты

Приемы игры (тактические действия)	Этап начальной подготовки	
	Первый год	Второй год
Опека игрока без мяча неплотная	+	+
Опека игрока без мяча плотная	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+
Опека в зоне ближних бросков	-	+
Подстраховка партнера при личной защите	+	+
Подстраховка при зонной защите	+	+
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом	+	+

Смешанная защита 5+1	-	+
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	+	+

Таблица № 3

### Тактика вратаря

Приемы игры (тактические действия)	Этап начальной подготовки	
	Первый год	Второй год
Выбор позиции в воротах	-	+
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)	-	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	-	+
Выбор позиции в воротах	-	+

Приложение № 4  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

**Примерный практический материал по тактической подготовке  
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Тактические действия в нападении для полевого игрока					
Индивидуальные действия					
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+	+	+
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитников	+	+	+	+	+
Применение передачи встречной, сопровождающей	+	+	+	+	+
Применение передачи скрыто – не смотреть на партнера, не двигаться к партнеру	+	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на стойку и действия вратаря	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции после ответных действий защитника на финт	-	-	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции, укрывшись от вратаря за защитником	-	-	+	+	+
Финт перемещения без мяча при встречном движении, при параллельном движении	+	+	+	+	-
Финт перемещения с мячом при встречном движении, при параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход	+	+	+	+	+
Финт броском сверху-выполнить бросок сбоку	-	+	+	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+	+	+	+
Групповые действия					

Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+	+	-
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие двух игроков	+	+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера для его броска	+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного, крайнего, полусреднего игрока	+	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	-	+	+	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	+	+	+	-
Комбинации из индивидуальных и групповых действий	-	+	+	+	+
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	-	-	+	+	+
Командные действия					
Позиционное нападение 2:4	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве	+	+	+	+	+
Нападение в большинстве	+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	-	-	+	+	-
Стремительное нападение (отрыв)	+	+	+	+	+
Стремительное нападение (прорыв)	+	+	+	+	+
Тактические действия в защите для полевого игрока					
Индивидуальные действия					
Опека нападающего без мяча неплотная и плотная	+	+	+	+	+
- нападающего с мячом: выход и отход	+	+	+	+	+
- нападающего с мячом в зоне ближних бросков	+	+	+	+	+
- игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей	-	-	+	+	+
Уход от внутреннего и внешнего заслона	+	+	+	+	+
Финт перемещением, блокированием			+	+	+
Групповые действия					
Подстраховка партнера при личной и зонной защите	+	+	+	+	+
Переключение передач игрока партнеру, сменой подопечных	+	+	+	+	+

Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	-	-	+	+	+
Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковым и свободном броске	+	+	+	+	+
Командные действия					
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом и с выходом	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом	+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3	-	+	+	+	+
Смешанная защита 5+1 и 4+2	+	+	+	+	+
Защита в меньшинстве и большинстве	+	+	+	+	+
Личная защита без переключения и с переключением	+	+	+	+	+
Тактические действия вратаря					
Выбор позиции в поле	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отраженного, скользящего откоса	+	+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории			+	+	+
Финты стойкой, выбором позиции, перемещением	+	+	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске		+	+	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	-	-	+	+	+



Приложение № 5  
к организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

**Примерный практический материал по тактической подготовке  
для этапа совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства**

Тактика нападения

Тактические действия	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Индивидуальные действия</b>		
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	+	+

#### Групповые действия

Действия двух нападающих против одного защитника	+	
Действия трех нападающих против двух защитников	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие 2-4 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	+	+

#### Командные действия

Позиционное нападение 5:1	+	+
Позиционное нападение 4:2	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+

Поточное нападение (восьмерка)	+	+
Индивидуальная и групповая контратака	+	+

### Тактика защиты

Индивидуальные действия		
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)	+	
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)	+	
Групповые действия		
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+
Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+
Командные действия		
Зонная защита 6:0 без выхода 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	+	+
Тактические действия вратаря		
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	+	+