МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ОО «БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА»

УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ГАНДБОЛУ**

для специализированных учебно-спортивных учреждений   
и училищ олимпийского резерва

Минск, 2022

Авторы:

Шестаков Игорь Геннадьевич – профессор кафедры спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры», канд. пед. наук, доцент, лектор Международной федерации гандбола.

Автор раздела психологическая подготовка:

Сивицкий Владимир Геннадьевич – зав. кафедрой психологии УО «Белорусский государственный университет физической культуры», канд. пед. наук, доцент.

Рецензенты:

Репкин С.Б. – доктор экономических наук, доцент, ректор УО «Белорусский государственный университет физической культуры», заместитель председателя Белорусской федерации гандбола, судья международной категории по гандболу.

Фурманов А.Г. – доктор педагогических наук, профессор

(УО «Белорусский государственный университет физической культуры»).

Шахлай А.М. – доктор педагогических наук, профессор, председатель научно-методического совета по группе специальностей 88 02 «Спорт» (УО «Белорусский государственный университет физической культуры»).

Миронович С.П. – заслуженный тренер БССР, заслуженный тренер СССР, заслуженный деятель физической культуры БССР.

Шестаков, И. Г. Учебная программа по гандболу для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / И. Г. Шестаков. – Минск: БГУФК, 2022 – 198 с.

Об учебной программе по гандболу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по гандболу (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по игровым видам спорта «Дворец спорта» (С.В.Залещенок), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по виду спорта «гандбол» в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО

Приказ Министра спорта   
и туризма Республики Беларусь

20.08.2018 № 52

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по гандболу

**ВВЕДЕНИЕ**

Учебная программа по гандболу для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (далее – Программа) предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по гандболу специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), а также обособленных структурных подразделений, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта (далее – СУСУ), и училищ олимпийского резерва (далее – УОР), разработана на основе директивных и нормативных документов Республики Беларусь, регламентирующих деятельность системы многолетней спортивной подготовки гандболистов и соответствует:

части первой пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 № 125-З;

положению о стандарте спортивной подготовки, утвержденному постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11.11.2014 № 70;

постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30.12.2019 № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической̆ культуры и спорта»;

постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19.01.2022 № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся»;

постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 61 «Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь»;

постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.01.2017 № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта»;

постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 (ред. от 11.12.2020 № 39) «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта».

Программа является основным документом определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) по гандболу в СУСУ, УОР, планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), технической и тактической подготовленности спортсменов-учащихся, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение. Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки спортсменов-учащихся СУСУ и УОР.

Программа представляет собой систематизированный, научно обоснованный, комплексный, инновационный материал, который позволяет гарантированно подготовить спортсменов-учащихся, отвечающих требованиям, заложенным в модельных характеристиках национальной и сборных команд Республики Беларусь по гандболу.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения:

сознательности, который формирует у спортсмена-учащегося целеустремленность, когда перед ним ставится цель – достижение максимального спортивного результата;

прогрессирования, который заключается в наращивании нагрузок до максимальных величин;

непрерывности учебно-тренировочного процесса, который характеризуется тем, что адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т. е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей;

волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект;

доступности и индивидуализации, который отражает выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена-учащегося, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях;

единства общей и специальной подготовки спортсменов-учащихся;

систематичности, обеспечивающий непрерывность учебно-тренировочного процесса.

К прохождению спортивной подготовки по гандболу допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию видами спорта, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49.

Контроль за реализацией положений, изложенных в программе по гандболу для СУСУ в Республике Беларусь, осуществляется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусской федерацией гандбола и ее областными подразделениями, а также директорами и главными тренерами гандбольных клубов, имеющих договор о сотрудничестве со специализированными учебно-спортивными учреждениями Республики Беларусь.

Представленная учебная программа, согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70 «Об утверждении положения о стандарте спортивной подготовки», включает в себя следующие структурные части: введение, нормативно-методическую часть, заключительные положения и приложения.

**Раздел I. Нормативно-методическая часть**

**Глава 1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в виде спорта «гандбол»**

Спортивная подготовка спортсменов-учащихся СУСУ и УОР, проводимая на всех ее этапах, представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в следующем: посредством привлечения детей к систематическим занятиям видом спорта «гандбол» воспитать индивидуально сильных спортсменов-учащихся, способных успешно взаимодействовать с партнерами по команде в рамках групповых и командных тактических комбинаций/систем, на протяжении всего игрового времени и тем самым обеспечить непрерывное пополнение национальной и сборных команд страны спортсменами-учащимися с уровнем спортивной подготовки, соответствующим их модельным характеристикам. При этом основным критерием оценки уровня подготовленности юных гандболистов служит степень овладения ими техникой изучаемых приемов и действий, тактическими комбинациями и взаимодействиями нападения, тактическими системами защиты, а также уровень их физической подготовленности. Спортивный результат, показываемый юными гандболистами, не может быть использован как критерий оценки уровня их подготовленности, и как следствие этого, не может применяться при оценке эффективности работы тренеров-преподавателей по гандболу в СУСУ и УОР.

Достижение намеченной цели зависит от:

наличия теоретически обоснованной концепции развития вида спорта;

наличия инновационной модели тренировочного процесса в виде спорта «гандбол»;

оптимального уровня исходных антропометрических и морфо-функциональных данных отобранных в учебно-тренировочные группы спортсменов-учащихся;

уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей по гандболу;

наличия материально-технической базы, отвечающей современным требованиям вида спорта «гандбол»;

должного уровня финансирования процесса многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР по гандболу;

качества организации и администрирования процесса многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР по гандболу;

эффективной системы контроля физической, технической, тактической подготовленности спортсменов-учащихся СУСУ и УОР по гандболу.

При системном подходе, процесс многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся рассматривается с учетом единства тренировочного и соревновательного процессов.

Обязательным условием допуска тренера-преподавателя к проведению учебно-тренировочного занятия со спортсменами-учащимися СУСУ и УОР по гандболу является наличие плана-конспекта, разработанного на основе рабочего плана и заполненного по форме согласно приложению 1. Содержание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия должно соответствовать учебной программе по гандболу для СУСУ и УОР Республики Беларусь, решать поставленные задачи, сформулированные в повелительной форме: ознакомить, разучить, освоить, закрепить, совершенствовать.

Руководить спортивной командой на спортивных соревнованиях разного уровня, организуемых и проводимых ОО «Белорусская федерация гандбола» самостоятельно или совместно с государственными, общественными и другими организациями на территории Республики Беларусь, имеют право тренеры-преподаватели, обладающие лицензией соответствующей степени, выданной ОО «Белорусская федерация гандбола».

Официальными спортивными соревнованиями, организуемыми и проводимыми ОО «Белорусская федерация гандбола» самостоятельно или совместно с государственными, общественными и другими организациями на территории Республики Беларусь являются:

первенства областей и Минска;

«Зубр CUP»;

«Ваверка CUP»;

первенства Республики Беларусь;

чемпионаты областей и Минска;

чемпионат Республики Беларусь;

Детская гандбольная лига;

Республиканская спартакиада школьников;

Спартакиада детско-юношеских спортивных школ;

республиканские спортивные соревнования «Стремительный мяч»;

Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь;

Кубок Беларуси.

Тестирование спортсменов-учащихся проводится согласно учебному плану методистом СУСУ или УОР совместно с основным тренером-преподавателем, представителем областной или республиканской федерации гандбола, представителями спортивных клубов, с которыми заключен договор о сотрудничестве. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в специальный протокол, который сохраняется в учебном учреждении (СУСУ и УОР) на протяжении 10 лет. Протокол с результатами контрольно-переводных нормативов является основанием для рассмотрения возможности перевода спортсменов-учащихся в следующую возрастную группу.

К прохождению спортивной подготовки по гандболу допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию видами спорта, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49.

Спортивная подготовка спортсменов-учащихся в СУСУ и УОР осуществляется основными тренерами-преподавателями учебных групп, тренерами-преподавателями по физической подготовке и тренерами-преподавателями по подготовке вратарей в процессе совместного проведения учебно-тренировочных занятий в пределах режима работы, установленного для учебной группы.

Тренер-преподаватель по физической подготовке осуществляет свою деятельность одновременно с основным тренером-преподавателем учебной группы во время проведения учебно-тренировочных занятий. Режим работы тренера-преподавателями по физической подготовке составляет не более 50% учебно-тренировочной нагрузки, установленной для соответствующих учебных групп.

Тренер-преподаватель по подготовке вратарей осуществляет свою деятельность одновременно с основными тренерами-преподавателями учебных групп во время проведения учебно-тренировочных занятий, а также может проводить отдельные занятия с учебными группами вратарей. Режим работы тренера-преподавателя по подготовке вратарей составляет 100% учебно-тренировочной нагрузки по общей и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке, участию в учебных, тренировочных, контрольных играх и соревнованиях, установленных для соответствующих учебных групп.

Оплата труда основного тренера-преподавателя учебной группы,   
тренера-преподавателя по физической подготовке и тренера-преподавателя по подготовке вратарей производится в соответствии с инструкцией об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением МСиТ от 30.12.2019 № 48 и иными нормативными документами МСиТ.

На должность тренера-преподавателя по физической подготовке и тренера-преподавателя по подготовке вратарей принимаются лица, в установленном порядке допущенные к осуществлению педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**§ 1. Цели, задачи и продолжительность этапов многолетней спортивной подготовки**

Определение целей, задач и соответственно содержания учебно-тренировочных занятий является наиболее важным аспектом педагогического процесса спортивной подготовки спортсменов-учащихся.

Конечной целью спортивной подготовки спортсменов-учащихся является достижение ими максимально высоких спортивных результатов как на международном, так и на национальном уровне. Данная цель и определяет содержания учебно-тренировочных занятий на определенном временном промежутке, возраст и мастерство спортсмена-учащегося. На основании этих данных, как правило, тренер-преподаватель планирует содержание и соотношения объемов, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок по разным видам спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка содержит ряд этапов: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (далее – УТ), спортивного совершенствования (далее – СПС), высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Схематическое изображение этапов спортивной подготовки в виде спорта «гандбол» представлено в таблице 1.

Таблица 1. – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы (по годам) и наполняемость учебных групп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Группы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Нормы наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | Начальной подготовки | НП-1 – 2-й класс\*    НП-2 – 3-й класс\*  НП-3 – 4-й класс\* | 7    8  9 | 10 – 17    10 – 17  10 – 17 |
| Учебно-тренировочный | Учебно-тренировочные | УТ-1 – 5-й класс\*  УТ-2 – 6-й класс\*  УТ-3 – 7-й класс\*  УТ-4 – 8-й класс\*  УТ-5 – 9-й класс\* | 10  11  12  13  14 | 10 – 15  10 – 15  10 – 13  10 – 13  10 – 13 |
| Спортивного совершенство-вания | Спортивного совершенство-вания | СПС-1 – 10-й класс\*  СПС-2 – 11-й класс\*  СПС свыше 2 лет | 15  16  17 | 6 – 9  6 – 9  6 – 9 |
| Высшего спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства | ВСМ-1  ВСМ-2  ВСМ (не ограниченно) | 18  19 и старше  20 и старше | 6-8  6-8  6-8 |

\* Носит рекомендательный характер

При этом средства и методы спортивной подготовки, используемые для достижения поставленной цели, должны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена-учащегося и ни в коем случае не должны наносить ему вред. Особенно актуально это условие при работе со спортсменами-учащимися младших и средних возрастных групп, когда организм развивается наиболее интенсивно. Исходя из этого обстоятельства изменяются и цели спортивной подготовки. Так, на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе сохранение и укрепление здоровья является приоритетной целью по отношению к спортивным достижениям, а на последующих этапах приоритет смещается на спортивные достижения при условии сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Решение поставленных целей и задач спортивной подготовки достигается за счет использования педагогических принципов, т. е. постепенно, регулярно, индуктивно: в соответствии с законами диалектики.

Цель подготовки на разных этапах достигается путем решения частных задач по отдельным видам спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической и соревновательной), разделение которых на виды и границы, между которыми весьма условны: практически любое тренировочное воздействие может быть отнесено сразу к нескольким видам спортивной подготовки. В этом также заключается сложность в определении и планировании содержания тренировочных занятий.

Другим важным фактором, влияющим на распределение содержания тренировочных занятий в течение одного учебного года, является календарь соревнований, среди которых выделяются главные старты (официальные соревнования), к которым должна осуществляться целенаправленная спортивная подготовка и подведение спортсменов-учащихся к пику спортивной форму в том числе и за счет участия в неофициальных спортивных соревнованиях.

Рациональное построение системы многолетней спортивной подготовки гандболистов осуществляется на основе учета следующих факторов:

оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в гандболе;

продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

преимущественной направленности тренировочного воздействия на каждом этапе спортивной подготовки;

паспортного возраста, в котором гандболист приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

индивидуальных особенностей гандболиста и темпов роста его мастерства.

Общими задачами спортивной подготовки спортсменов-учащихся на этапе начальной подготовки являются: привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям, формирование стойкого интереса к занятиям, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в гандбол.

Стратегия спортивной подготовки на данном этапе сформулирована следующим образом: «играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать!» (М.В. Сахарова).

Этап начальной подготовки имеет продолжительность три года и охватывает группы начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения. На данном этапе спортивной подготовки спортсмены-учащиеся проходят обучение как в специализированных учебно-спортивных учреждениях, так и в начальной школе системы общего среднего образования, со 2-го по 4-й класс.

Спортивная подготовка спортсменов-учащихся характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением двигательных действий из разных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. На данном этапе не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение в учебно-тренировочном процессе однообразного, монотонного учебного материала.

Индивидуализация по игровым амплуа на данном этапе спортивной подготовки не осуществляется. Тренеру-преподавателю не рекомендуется выбирать определенного спортсмена-учащегося на позицию вратаря. Лучше всего реализовывать этот процесс, привлекая к игре в воротах спортсменов-учащихся по желанию, с постепенным просмотром на позиции вратаря всех желающих. Такая позиция объясняется многолетней практикой наблюдений, выявившего высокий уровень травматизма, особенно пальцев и кистей рук.

На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель осуществляет первичный отбор, который заключается в выявлении у спортсменов-учащихся спортивной одаренности, позволяющей определиться с выбором гандбола как вида спорта для спортивного совершенствования. Под термином «Спортивная одаренность» следует понимать наличие у спортсмена-учащегося благоприятного для занятий видом спорта «гандбол» сочетаний врожденных и приобретенных физических и психических качеств, способности учащегося быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки, а также наличие отличного состояния здоровья и определенных анатомо-физиологических особенностей организма.

На учебно-тренировочном этапе решаются задачи дальнейшего развития физических качеств спортсменов-учащихся, овладение более сложной, по отношению к предыдущему этапу спортивной подготовки, техникой нападения и защиты, а также освоение разных тактических систем защиты, тактических комбинаций и взаимодействий нападения, соизмеримых с уровнем физической подготовленности спортсменов-учащихся и их физиологическими возможностями.

Продолжительность учебно-тренировочного этапа составляет пять лет. Обучение на данном этапе спортивной подготовки проходят спортсмены-учащиеся учебных групп 1-, 2-, 3-, 4- и 5-го годов обучения.

На данном этапе происходит первоначальная индивидуализация спортсменов-учащихся по игровым амплуа.

Учебно-тренировочному этапу свойственно использование специфического отбора, основным критерием которого является оценка перспективности спортсмена-учащегося. Такая оценка дается на основании исследований, позволяющих определить наличие у спортсменов-учащихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

Границы между этапом начальной подготовки и учебно-тренировочным этапом пролегают в моменте начала формирования специализированных по спорту классов первого уровня. Как правило, такое формирование происходит в учебных группах 1-го года обучения, что соответствует 5-му классу учреждений общего среднего образования. Одним из условий формирования специализированных по спорту классов первого уровня на базе 5-го класса учреждения общего среднего образования является то, что кандидаты на зачисление должны являться учащимися одного учреждения образования. Если формирование специализированных по спорту классов первого уровня происходит из учащихся разных учреждений общего среднего образования, то в этом случает формирование происходит на один год позже, на базе 6-го класса (таблица 1 приложения 2).

Процесс формирования и последующего функционирования специализированных по спорту классов регулируется постановлением Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 23 августа 2022 г. № 40/283 «Положение о специализированных по спорту классах».

Этап спортивного совершенствования характеризуется завершением формирования фундамента физической подготовленности спортсменов-учащихся, особенно ярко это выражается в доминировании средств специальной физической подготовки над общефизической, позволяющих достичь уровня физической подготовленности, отвечающего модельным требованиями команд и спортсменов высокого класса. Происходит совершенствование и индивидуализация техники игры в соответствии с игровым амплуа (стилем игры) в усложненных условиях и прочное овладение тактикой игры. Приобретается соревновательный опыт с целью достижения стабильности и надежности игры в условиях соревновательной борьбы.

Продолжительность этапа спортивного совершенствования составляет более 2 лет, а подготовку на нем проходят спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и свыше 2 лет обучения.

Основной задачей отбора на этапе спортивного совершенствования является выявление способностей у гандболиста к достижению высших спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Граница между учебно-тренировочным этапом и этапом спортивного совершенствования пролегает в моменте начала формирования спортивных классов второго уровня при переходе игроков в училище олимпийского резерва. Как правило, такое формирование происходит в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения, что соответствует 10-му классу общеобразовательной школы.

Спортивная подготовка спортсменов высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства рассматривается как единство тренировки, соревнований и факторов, обеспечивающих эффективность их функционирования. Особенности спортивной подготовки спортсменов и команд на данном этапе, прежде всего, подчиняются фундаментальным педагогическим и специфическим, характерным для спортивной деятельности при занятиях гандболом, принципам.

Продолжительность этапа высшего спортивного мастерства составляет более двух лет, и он охватывает спортсменов-учащихся групп высшего спортивного мастерства 1-го, 2-го и свыше 2 лет обучения.

На спортивную подготовку спортсменов высокого класса распространяются основные педагогические принципы, так как в них отражаются общие отправные положения, характеризующие любую образовательно-воспитательную деятельность: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Перечисленные принципы особенно актуальны для этапа высшего спортивного мастерства, так как именно сознательное и активное отношение к тренировочному процессу, систематичность и индивидуализация тренировочных воздействий позволяют совершенствовать и поддерживать высокое спортивное мастерство.

На данном этапе спортивной подготовки продолжается осуществляться отбор спортсменов-учащихся, который позволяет выяснить, способен ли спортсмен-учащийся к достижению результатов международного уровня, сможет ли он переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся, осуществляемая на разных ее этапах, выражается в следующих положениях:

постепенный переход от обучения техники и тактики игры к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

планомерное увеличение количества приемов техники нападения и защиты;

планомерное увеличение количества тактических комбинаций и взаимодействий нападения;

планомерное увеличение количества тактических систем защиты;

переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболистов;

увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе спортивной подготовки;

увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

**§ 2. Режим учебно-тренировочного процесса**

На основании приложения к постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» установлен минимальный возраст для занятия видом спорта «гандбол», который составляет 7 лет. В данной программе определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки спортсменов-учащихся 7 – 8 лет, обеспечивающее оздоровительный эффект.

Согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28 декабря 2004 г. № 11 «Об утверждении положений о специализированных учебно-спортивных учреждениях» учебный план для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Для учебных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе – 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивной школе и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

В учебном плане Программы сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество учебных часов на обязательные образовательные компоненты. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

Устанавливается продолжительность учебных занятий для следующих возрастных групп: для детей от 7 до 9 лет – до 6 учебных часов в неделю, но не менее 3 раз в неделю; 10 лет – до 9 учебных часов в неделю, но не менее 4 раз в неделю; 11 лет – до 12 учебных часов в неделю, но не менее 6 раз в неделю; 12 лет – 15 учебных часов в неделю, но не менее 7 раз в неделю; от 13 до 15 лет – до 18 учебных часов в неделю, но не менее 9 раз в неделю; 16 лет – 21 учебный час в неделю, но не менее 8 раз в неделю при общей продолжительности занятия не менее 2,5 часов; 17 лет – 23 учебных часа в неделю, но не менее 9 раз в неделю при общей продолжительности занятия не менее 2,5 часов; в 18 лет – 26 учебных часов в неделю, но не менее 10 раз в неделю при общей продолжительности занятия не менее 2,5 часов; от 19 лет и старше – 30 учебных часов в неделю не менее 12 раз в неделю при общей продолжительности занятия не менее 2,5 часов. Длительность одного тренировочного (академического) часа – 45 минут. Режим учебно-тренировочного процесса представлен в таблице 2 приложения 2.

Соревновательная подготовка является важным и наиболее эмоциональным видом спортивной подготовки в виде спорта «гандбол». Участие спортсменов-учащихся в спортивных соревнованиях позволяет им приобретать и совершенствовать вариативный игровой навык в разных игровых ситуациях, а также дает возможность проявить все свои способности в максимальной степени.

Соревновательная деятельность рассматривается как логическое продолжение учебно-тренировочного процесса, результаты которого являются своеобразной контрольной проверкой степени освоенности ранее изученного учебного материала. Активное вовлечение спортсменов-учащихся в соревновательный процесс позволяет сохранить мотивацию к занятиям гандболом, а само посещение учебно-тренировочных занятий превратить в естественную потребность. Анализ соревновательной деятельности также позволяет получить необходимую информацию для корректировки содержания учебно-тренировочного процесса.

Общее количество соревновательной нагрузки в годичном цикле возрастает вместе с ростом мастерства спортсменов-учащихся. Количество стартов определяется календарем официальных соревнований, который разрабатывается ОО «Белорусская федерация гандбола» совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь и Министерством образования Республики Беларусь с учетом уровня спортивной подготовленности спортсменов-учащихся.

Туровая система спортивных соревнований является основной формой проведения первенства Республики Беларусь для всех возрастных категории спортсменов-учащихся. Данная система подразумевает проведение подряд 4 – 5 игр в течение 4 – 5 дней (один тур). На протяжении одного учебного года игроки команд, как правило, принимают участие в 3 – 4 турах официальных соревнований. Основным преимуществом в использовании туровой системы проведения спортивных соревнований над разъездной системой является то, что туровая система позволяет увеличить объем тренировочного времени относительно времени, затрачиваемого для переезда спортсменов-учащихся из одного города в другой. Традиционно сложилось, что большинство официальных детско-юношеских спортивных соревнования по виду спорту «гандбол» проводятся в декабре – январе и мае – июне.

В таблице 3 приложения 2 представлены показатели соотношения тренировочной и соревновательной нагрузки спортсменов-учащихся на разных этапах спортивной подготовки.

Порядок присвоения спортивных разрядов в виде спорта «гандбол» определяется постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 61 от 31 августа 2018 г., а соревновательные формы для разных возрастных групп спортсменов-учащихся данной Программой. Более подробная информация относительно требований по спортивной подготовке для разных возрастных групп, включая соревновательные формы, представлена в последующих разделах данной Программы.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены-учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в спортивном и тренажерном залах, на стадионах согласно расписанию, утвержденному директором школы. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал, выход на игровое поле разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

Занятия гандболом предъявляют свои требования к подбору спортивной формы (одежде и обуви), которая должна быть удобной, легкой, не стеснять движений. Обувь должна иметь специальную подошву, рассчитанную для выполнения физических упражнений в спортивном зале или на спортивной площадке. В случае проведения занятий на спортивном стадионе или на грунтовом покрытии, необходимо использовать обувь, специально предназначенную для этих целей. Спортивная одежда должна быть изготовлена из воздухопроницаемой и теплопроводной ткани, которая хорошо впитывает пот и способствует его испарению. Как правило, такими свойствами обладают изделия из шерстяной и хлопчатобумажной ткани. После каждого тренировочного занятия майки, спортивные трусы, носки необходимо высушить или выстирать, чтобы они были чистыми к следующему занятию.

Эксплуатационно-технические характеристики мест проведения учебных занятий должны отвечать требованиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья учащихся, способствовать их дальнейшему физическому развитию, обеспечивать удобство и их безопасность.

Спортсмены-учащиеся, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска спортивного оборудования и инвентаря осуществляется только по указанию тренера-преподавателя. Выход спортсменов-учащихся из спортивного или тренажерного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

**§ 3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта «гандбол»**

Организация учебно-тренировочного процесса в виде спорта «гандбол» подчинена основной цели, которая заключается в спортивной подготовке игроков высокого класса, владеющих достаточным уровнем технического и тактического мастерства, обладающих должным уровнем физической подготовленности и способных показывать высокие спортивные результаты на международных спортивных соревнованиях.

Положение о проведении чемпионатов мира по гандболу определяется международной федерацией гандбола (IHF), а чемпионатов Европы – Европейской федерацией гандбола (EHF). Одним из основных пунктов положения о проведении спортивных соревнований является пункт, в котором устанавливаются возрастные границы для участников спортивных соревнований. К международным спортивным соревнованиям одной возрастной группы допускаются спортсмены-учащиеся строго определенного возраста, включающие четный и нечетный год рождения. При этом четный год рождения всегда является наивысшим по отношению к нечетному. Действие этого пункта положения распространяется на команды, состоящие как из юношей, так и из девушек. Безусловно, это условие должно учитываться при комплектовании учебных групп по гандболу в СУСУ и УОР на этапе начальной подготовки.

Следующим важным условием, влияющим на комплектование учебных групп на этапе начальной подготовки, является создание необходимых предпосылок для открытия специализированного по спорту класса на базе учреждения общего среднего образования. Это подразумевает, что все кандидаты, претендующие на зачисление в специализированный по спорту класс, должны находиться на единой учебной ступени. Например, невозможно сформировать специализированный по спорту класс на базе 5-го класса учреждения общего среднего образования из учащихся 4-х и 6-х классов.

Исходя из этого, комплектование учебных групп в виде спорта «гандбол» происходит с учетом следующих условий:

в учебные группы по виду спорта «гандбол», комплектующиеся из спортсменов-учащихся четного года рождения, необходимо зачислять учащихся только одного класса, например в группу спортсменов-учащихся 2008 г. р. зачисляются только учащиеся 4-го класса. При этом допускается зачисление учащиеся 2009 г. р. при условии, что они учатся в 4-м классе. Зачисление учащихся 2007 г. р., которые учатся в 4-м классе, а также учащихся любого другого года рождения, которые учатся в 5-м или 3-м классе – запрещено;

в учебные группу по виду спорта «гандбол», комплектующиеся из спортсменов-учащихся нечетного года рождения, необходимо зачислять только учащихся одного класса, например в группу спортсменов-учащихся 2009 г. р. зачисляются только учащиеся 3-х классов. При этом допускается зачисление в группу спортсменов-учащихся 2008 г. р. при условии, что они учатся в 3-м классе. Зачисление спортсменов-учащихся 2010 г. р., которые учатся в 3-м классе, а также учащихся любого другого года рождения, которые учатся в 4-м или 2-м классе – запрещено.

Повышение эффективности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, являющихся членами сборных команд Республики Беларусь по гандболу, связано с непосредственной учебно-тренировочной деятельностью, проводимой в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Исходя из этого, содержание учебной программы по гандболу для учебных групп, укомплектованных спортсменами-учащимися преимущество четных и нечетных возрастов, должно быть идентичным. Это означит, что спортсмены-учащиеся нечетного года рождения в первый год обучения в группах начальной подготовки используют специальный учебный план, предполагающий освоение учебного материла, сопоставимой по объему, который спортсмены-учащиеся четного года рождения осваивают в течение первых двух лет занятий гандболом в группах начальной подготовки первого и второго года обучения. Начиная с учебных групп начальной подготовки третьего года обучения, содержание учебного материала обоих возрастов (четного и нечетного) является идентичным (таблица 2).

Таблица 2. – Соотношение групп учащихся четного и нечетного года рождения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четный возраст спортсменов-учащихся | Нечетный возраст спортсменов-учащихся | Сборные команды |
| ВСМ свыше 2 лет | ВСМ свыше 2 лет | Молодежная (U20) |
| ВСМ-2 | ВСМ-2 |
| ВСМ-1 | ВСМ-1 | Юношеская (U18) |
| СПС свыше 2 лет | СПС свыше 2 лет |
| СПС-2 | СПС-2 | Сборная (U16) |
| СПС-1 | СПС-1 |
| УТ-5 | УТ-5 | Сборная (U14) |
| УТ-4 | УТ-4 |
| УТ-3 | УТ-3 |  |
| УТ-2 | УТ-2 |  |
| УТ-1 | УТ-1 |  |
| НП-3 | НП-3 |  |
| НП-2 | НП-1 + НП-2 |  |
| НП-1 |  |  |

С того момента, когда учебная нагрузка одной учебной группы начинает составлять 12 часов в неделю (6 учебно-тренировочных занятий), формируются специализированные по спорту классы первого уровня на базе учреждений общего среднего образования. Как правило, это учебно-тренировочные группы второго года обучения (УТ-2), которые формируются на базе 5-го класса учреждения общего среднего образования (таблица 1 приложения 2).

При комплектовании специализированного по спорту класса первого уровня необходимо придерживаться модели количества в одной учебной группе высокорослых и спортсменов-учащихся, выполняющих бросок мяча в ворота левой рукой (таблица 3), а также модельных значений показателей физического развития спортсменов-учащихся разного возраста (таблица 4 приложения 2).

Таблица 3. – Модель количества высокорослых и «леворуких» спортсменов-учащихся в специализированном по спорту классе первого уровня

| Игровое амплуа | Рост игрока | | Всего |
| --- | --- | --- | --- |
| Средний | Высокий |
| Вратарь | 1 | 1 | 2 |
| Полусредний/ леворукий | 2/1 | 4/1 | 6/2 |
| Разыгрывающий/ леворукий | 3/1 | 1 | 4/1 |
| Крайний нападающий/ леворукий | 3/1 | 0 | 3/1 |
| Линейный | 2 | 1 | 3 |

Наличие в специализированном по спорту классе первого уровня 17 спортсменов-учащихся считается оптимальным показателем наполняемости. При этом 7 из них должны быть высокорослыми, включая одного «леворукого». Общее количество «леворуких» спортсменов-учащихся в одной учебной группе должно быть не меньше четырех. Эти модельные требования связаны с антропометрической моделью игроков национальной команды Республики Беларусь и обязательным наличием в ней «леворуких» игроков выполняющих своих функции на позициях правого крайнего нападающего и правого полусреднего. Количественные показатели роста спортсменов-учащихся разного возраста и игрового амплуа представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Количественные показатели роста спортсменов-учащихся (см)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные категории  спортсменов-участников | Юноши | | Девушки | |
| рост полевых игроков (см) | рост вратарей (см) | рост полевых игроков (см) | рост вратарей (см) |
| 12 – 13 лет (УТ-3 – УТ-4) | 180 | 178 | 172 | 170 |
| 14 лет (УТ-5) | 186 | 183 | 176 | 174 |
| 15 лет (СПС-1) | 190 | 188 | 179 | 177 |
| 16 лет (СПС-2) | 192 | 190 | 181 | 179 |

**Раздел II. Планирование и содержание спортивной подготовки**

В организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы решающее значение имеет рациональное планирование учебно-тренировочных занятий. Различают перспективное (многолетние и на один год), текущее и оперативное планирование.

Целью перспективного планирования является определение путей решения поставленных задач. Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с предыдущим годом.

Годичный цикл спортивной подготовки спортсменов-учащихся в виде спорта «гандбол» состоит из четырех периодов (мезоциклов): общеподготовительный, специальноподготовительный, соревновательный и восстановительный.

Общеподготовительный период в гандболе длится 8 – 10 недель; специальноподготовительный 24 – 28 недель; соревновательный 10 – 14 недель; восстановительный – 4 недели.

Продолжительность общеподготовительного периода составляет не менее 8 недель, и он начинается непосредственно после окончания восстановительного периода. За счет использования разнообразных средств спортивной подготовки, направленных на повышение уровня физической подготовленности спортсменов-учащихся, создается необходимая функциональная база, способствующая эффективному решению задач технической и тактической подготовки.

Основное содержание этого периода: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем аэробных нагрузок, развитие силовых возможностей спортсменов-учащихся за счет использования общеподготовительных и вспомогательных упражнений низкой и средней интенсивности. При этом их направленность распространяется на мышечные группы как верхней, так и нижней части тела.

Особую значимость приобретает последовательность введения в учебно-тренировочный процесс средств спортивной подготовки, имеющих разную степень воздействия на мышечную систему. В виде спорта «гандбол» используется следующая последовательность для развития силы мышц:

нижней части тела: обычный, гладкий бег, усложненные беговые упражнения (бег с высоким пониманием бедра), прыжки толчком двух ног, прыжки толчком двух ног через барьеры, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, прыжки на одной ноге через скамейку, прыжки из глубокого приседа, ударные прыжки;

верхней части тела: упражнения с гантелями/резиновым жгутом, ходьба на руках – индивидуально, ходьба на руках – в парах, отжимания от пола – индивидуально, отжимания на руках от пола – в парах, прыжки на руках – индивидуально, прыжки на руках – в парах, ударные прыжки на руках – индивидуально, ударные прыжки на руках – в парах.

Как правило, учебно-тренировочный процесс в подготовительном периоде проходит на спортивных площадках и стадионах на открытом воздухе.

В этом периоде спортивной подготовки значительная часть работы тренера-преподавателя посвящается планированию и проведению теоретических занятий, анализу соревновательной деятельности предыдущего сезона, выявлению недостатков в разных видах спортивной подготовки, определению способов и методов их устранения, разработке новых методик спортивной подготовки.

Первый этап специально-подготовительного периода отводится на реализацию задач, направленных на овладение гандболистами новых, ранее не изученных приемов техники нападения и защиты с одновременным совершенствованием ранее освоенных навыков техники игры. После создания необходимой базы технической подготовленности начинается второй этап специально-подготовительного периода, на котором спортсмены-учащиеся овладевают новыми тактическими комбинациями и взаимодействиями нападения, а также разными тактическими системами защиты и их вариантами исполнения.

Также как и в общеподготовительном периоде особое значение приобретает последовательность введения в процесс обучения разных приемов гандбольной техники, которая представлена на рисунке 1 приложения 2. От этого зависит эффективность процесса технической подготовки спортсменов-учащихся.

Процесс овладения техникой выполнения приемов нападения невозможно осуществить без использования в нем определенных приемов техники защиты, которые позволяют защитникам противостоять действиям нападающих. Схемы, определяющей последовательность введения в учебно-тренировочный процесс приемов техники защиты полевого игрока в гандболе, не существует. Приемы техники защиты распределяются в логическую последовательность обучения только относительно приемов техники нападения, но не между собой. Данная логическая последовательность представлена в таблице 5 приложения 2.

Обучение гандболистов технике игры начинается с овладения техникой первого способа передачи мяча (А2.1.1.1). По мере овладения игроками техникой изучаемого действия в учебно-тренировочный процесс последовательно вводятся способы защиты: сначала первый способ противодействия (В1.1.1.1), а затем второй (В1.1.1.2). При необходимости могут быть третий и четвертый способы защитных действий. После того, как будут освоены все доступные способы противодействия изучаемому способу нападения, в тренировочный процесс вводится новый способ передачи мяча (А1.1.1.2). Таким образом, на начальных этапах обучения создается достаточная основа из способов защиты, которые в последующем будут применяться в процессе обучения новым, ранее не изученным способам нападения.

Наиболее важным с методической точки зрения является положение, определяющее последовательность введенияв учебно-тренировочный процесс разных способов нападения и защитных действий (рисунок 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А2.1.1.1** |  | **B1.1.1.1** |  | **B1.1.1.2** |  | **А2.1.1.2** |

**Рисунок 1. – Сочетание способов нападения со способами защиты**

На втором этапе специально-подготовительного периода основное внимание уделяется планированию тактической подготовки спортсменов-учащихся, которое выражается в первоначальном овладении тактикой нападения, а затем – тактикой защиты.

Как и на предшествующем этапе специально-подготовительного периода ключевым моментом планирования тактической подготовки спортсменов-учащихся является правильность введения в учебно-тренировочный процесс упражнений тактической направленности разных категорий. Для овладения тактикой нападения в виде спорта «гандбол» используется следующая специальная последовательность, представленная на рисунке 2 приложения 2.

Первоначально используются упражнения, в которых отрабатываются индивидуальные тактические передвижения игроков на площадке (Е1). Далее в тренировочный процесс вводятся упражнения разных категорий в следующей последовательности: тактические взаимодействия с использованием первых пяти приемов техники нападения (Е2+5), групповые тактические комбинации с использованием первых пяти приемов техники нападения (Е3+5), тактические взаимодействия с использованием шести приемов техники нападения (Е2+6), групповые тактические комбинации с использованием шести приемов техники нападения (Е3+6), командные тактические комбинации с использованием шести приемов техники нападения (Е4+6).

Для овладения тактикой 10 систем защиты не существует последовательности введения в учебно-тренировочный процесс упражнений разной категорий. Критериями, регулирующими начало овладения тактикой той или иной системы защиты в учебных группах разных годов обучения, являются их доступность, определяющаяся степенью сложности их выполнения и соотношением процесса овладения тактикой защиты и нападения.

Таким образом, модель планирования спортивной подготовки спортсменов-учащихся в СУСУ и УОР по гандболу на обще- и специально- подготовительном периодах можно представить следующим образом (рисунок 2).



**Рисунок 2. – Модель планирования подготовки гандболистов на обще- и специально-подготовительном периодах**

В соревновательном периоде основное внимание уделяется непосредственной подготовке к спортивным соревнованиям. При этом объем учебно-тренировочных занятий уменьшается, а их интенсивность пропорционально возрастает. Используются средства спортивной подготовки, направленные на совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий и комбинаций нападения, тактических систем защиты и вариантов их выполнения, моделирование конкретных игровых ситуаций игры с предстоящим соперником, организацию процесса полноценного физического и психологического восстановления между играми. Безусловно, сами спортивные соревнования занимают ключевую позицию в данном периоде.

Восстановительный период используется в качестве переходного, а для спортсменов-учащихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в качестве периода врабатывания, адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Учебно-тренировочные занятия в этот период носят щадящий характер, организм спортсменов-учащихся восстанавливает свои адаптационные возможности после интенсивных соревновательных нагрузок. Это время может быть посвящено детальному врачебному контролю, лечебным и восстановительным мероприятиям.

Во время восстановительного периода спортсмены-учащиеся должны избегать использования средств спортивной подготовки, в которых содержатся приемы гандбольной техники. Они могут заниматься другой двигательной активностью, участвовать в спортивных состязаниях по футболу, волейболу и разных спортивных играх, поддерживающих их функциональное состояние. Как правило, этому периоду не свойственно использования упражнений, направленных на развитие силы.

Спортивная подготовка спортсменов-учащихся состоит из физической, технической, тактической и др. Структуру спортивной подготовки можно представить в виде схемы, изображение которой расположено в таблице 6 приложения 2.

Содержание тренировочных занятий на этапах многолетней спортивной подготовки определяется с учетом особенностей сенситивности развития физических качеств у детей разного возраста. Знание этих особенностей позволяет конкретизировать цели и задачи спортивной подготовки, определить содержание учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и пола спортсменов-учащихся, создает предпосылки для своевременной оценки уровня их физической подготовленности. Обосновывает последовательность введения средств физической подготовки в учебно-тренировочный процесс, совершенствует как методику развития физических качеств, так и методику обучения техникой и тактикой игры в виде спорта «гандбол». Схематическое изображение темпов развития физических качеств у спортсменов-учащихся разного возраста представлено на рисунке 3 приложения 2.

**Глава 2. Планирование и содержание спортивной подготовки на этапе начальной подготовки**

**§ 1. Примерный годовой учебный план**

На этапе начальной подготовки направления спортивной подготовки для каждой из трех учебных групп распределяются в процентом соотношении так, как это представлено в таблице 5.

Таблица 5. – Соотношение направлений спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления спортивной подготовки | Учебные группы | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Теоретическая | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая | 42 | 42 | 42 |
| 3 | Специальная физическая | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Техническая | 25 | 25 | 25 |
| 5 | Тактическая | – | – | – |
| 6 | Интегральная | 14,4 | 14,4 | 14,4 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 0,6 | 0,6 | 0,6 |

*Соревновательные формы*. На этапе начальной подготовки каждая учебная группа имеет свою соревновательную форму. При этом игра состоит из 3 периодов, продолжительностью от 7 до 10 минут каждый. Время отдыха между периодами составляет 3 – 4 мин (таблица 7 приложения 2).

В первом периоде игры принимают участие 4 и более игроков. Во втором периоде принимают участие только те игроки, которые не принимали участие в первом периоде, за исключением игроков, не поразивших ворота соперника ни одного раза в первом периоде. В третьем периоде на площадку имеют право выходить поочередно все игроки, заявленные на игру.

Тренер-преподаватель имеет право производить замену одного полевого игрока на другого лишь в тот момент, когда игроки его команды владеют мячом.

При проведении спортивных соревнований в группах начальной подготовки 1, 2 и 3-го годов обучения не фиксируется количество заброшенных и пропущенных мячей, а по их итогам не определяется победитель. По окончанию спортивных соревнований все участники получают диплом единого образца об участии.

На этапе начальной подготовки комплектование команд участников спортивных соревнований происходит одновременно из девочек и мальчиков. На данном этапе спортсменам-учащемся СУСУ запрещается использовать специальные мази и другие средства, повышающие сцепление гандбольного мяча с пальцами рук. Запрет распространяется как на тренировочную, так и на соревновательную деятельность.

К официальным соревнованиям на этапе начальной подготовки относятся областная, республиканская и Минская спартакиада детско-юношеских спортивных школ, турниры по гандболу «Зубр CUP» и «Ваверка CUP».

Планируемые показатели спортивной деятельности на этапе начальной подготовки представлены в таблице 8 приложения 2.

*Технические характеристики инвентаря* (размер ворот и спортивной площадки, тип и объем гандбольного мяча, вес и размер гандбольного мяча) представлены в таблице 9 приложения 2.

**§ 2. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки НП-1**

Спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки первого года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 10 приложения 2.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в группах начальной подготовки первого года обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мячом. Для достижения поставленной цели определены следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте.

2. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего низко.

3. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего высоко.

4. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: отскочившего.

5. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: катящегося.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками от груди.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками из-за головы.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками сбоку.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: одной рукой вперед.

Цель 3. Овладение основами тактики игры в гандбол. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой игры в гандбол с использованием основ персональной защиты.

**§ 3. Содержание спортивной подготовки НП-1**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки первого года обучения должны владеть следующими двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом, летящего на оптимальной высоте спереди, используя ловлю; овладение мячом, летящего низко спереди, используя ловлю; овладение мячом, летящего высоко спереди, используя ловлю; овладение отскочившим мячом спереди, используя ловлю; овладение катящимся мячом спереди, используя ловлю.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча толчком двух рук от груди после стопорящего шага; передача мяча толчком двух рук из-за головы после стопорящего шага; передача мяча толчком двух рук со стороны после стопорящего шага; передача мяча толчком одной руки вперед после стопорящего шага.

Тактикой нападения и защиты: с элементами персональной опеки.

Соревновательной формой – игра «Гандбол лилипутов». Описание и правила игры «Гандбол лилипутов» приведено в Приложении 3.

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для НП-1 представлено в учебном наглядном пособии 1 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для НП-1, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособиях 1 − 2 приложения 4.

По окончании обучения на этапе начальной подготовки спортсмены-учащиеся должны знать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

современное состояние, историю, тенденции развития вида спорта «гандбол» в мире, Республике Беларусь;

методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

основы техники и тактики игры «гандбол»;

правила игры соревновательных форм, предназначенных для использования в учебных группах разных годов обучения.

Спортсмены-учащиеся должны уметь:

демонстрировать должные результаты выполнения контрольно-переводных нормативов, предусмотренные настоящей Программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности.

Спортсмены-учащиеся должны владеть:

навыками здорового образа жизни, активной жизненной позицией;

способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, овладению приемами техники игры, предусмотренными настоящей Программой.

**§ 4. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки НП-2**

Спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки второго года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 1 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в группах начальной подготовки второго года обучения:

Цель 1. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: двумя руками от груди.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: двумя руками из-за головы.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: двумя руками сбоку.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: одной рукой вперед.

Цель 2. Овладение техникой ведения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: одной рукой; способом исполнения: вперед.

2. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: одной рукой; способом исполнения: назад.

3. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при вращении вперед и влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при вращении вперед и вправо.

Цель 3. Овладение техникой противодействия овладению мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: перемещение; вариантом: опека; способом исполнения: плотная.

2. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: перемещение; вариантом: опека; способом исполнения: дистанционная.

**§ 5. Содержание спортивной подготовки НП-2**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки второго года обучения должны владеть следующими двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча толчком двух рук от груди после напрыжки; передача мяча толчком двух рук от груди после напрыжки; передача мяча толчком двух рук с боку после напрыжки; передача мяча толчком одной руки вперед после напрыжки.

Двигательными действиями приема техники нападения «ведение мяча»: дриблинг одной рукой вперед; дриблинг одной рукой назад; дриблинг одной рукой при вращении вперед и влево; дриблинг одной рукой при вращении вперед и вправо.

Двигательными действиями приема техники защиты «противодействие овладению мячом»: противодействие овладению мячом перемещением с плотной опекой; противодействие овладению мячом перемещением с дистанционной опекой.

Тактикой нападения и защиты: с элементами персональной опеки.

Соревновательной формой – игра «Гандбольчик». Описание и правила игры «Гандбольчик» приведены в Приложении 3.

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для НП-2 представлено в учебном наглядном пособии 3 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для НП-2, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в виде учебных наглядных пособий 3 − 4 приложения 4.

**§ 6. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки НП-3**

Спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки третьего года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 2 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в группах начальной подготовки третьего года обучения:

Цель 1. Овладеть техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: малым кругом.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: большим кругом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: сильной рукой в удобную сторону с отведением мяча.

5. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: слабой рукой в удобную сторону с отведением мяча.

Цель 2. Овладеть техникой ведения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: попеременно двумя руками; способом исполнения: вперед.

2. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: попеременно двумя руками; способом исполнения: в сторону.

3. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: дриблинг; вариантом: попеременно двумя руками; способом исполнения: назад.

4. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: стюс; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди.

Цель 3. Овладеть техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: малым кругом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: большим кругом.

Цель 4. Овладеть техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

Цель 5. Овладеть техникой перемещения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перемещение; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: приближение.

Цель 6. Овладеть техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах напротив передающего; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вверху.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: двумя руками; способом исполнения: высоко летящего мяча.

3. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: двумя руками; способом исполнения: мяча, летящего на оптимальной высоте.

Цель 7. Овладеть техникой сопровождения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: вправо.

Цель 8. Овладеть техникой выбивания мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

Цель 9. Овладеть техникой выталкивания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выталкивание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: двумя руками; способом исполнения: влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выталкивание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вправо.

Цель 10. Овладеть тактикой игры в нападении. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть основами тактики нападения при игре в мини-гандбол с использованием правила 3 шагов.

Цель 11. Овладеть тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть основами тактики защиты при игре в мини-гандбол с использованием основ персональной защиты.

**§ 7. Содержание спортивной подготовки НП-3**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки третьего года обучения должны владеть следующими двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча вращательным движением двух рук после стопорящего шага; передача мяча вращательным движением руки по малому кругу после стопорящего шага; передача мяча вращательным движением руки по большому кругу после стопорящего шага; передача мяча толчком сильной руки в удобную сторону с отведением после стопорящего шага; передача мяча толчком слабой руки в удобную сторону с отведением после стопорящего шага.

Двигательными действиями приема техники нападения «ведение мяча»: дриблинг попеременно двумя руками вперед; дриблинг попеременно двумя руками в сторону; дриблинг попеременно двумя руками назад; стюс спереди.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок мяча»: скоростной бросок большим кругом после стопорящего шага; скоростной бросок малым кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт напрыжкой после стюса с разворотом туловища и тремя шагами вправо; финт напрыжкой после дриблинга с разворотом туловища и тремя шагами вправо; финт напрыжкой после стюса с разворотом туловища и двумя шагами влево; финт напрыжкой после дриблинга с разворотом туловища и двумя шагами влево.

Двигательными действиями приема техники защиты «перемещение»: перемещение с приближением в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча двумя руками вверху из стойки на параллельных ногах напротив передающего; перехват высоко летящего мяча двумя руками, на линии полета; перехват мяча, летящего на оптимальной высоте двумя руками, на линии полета.

Двигательными действиями приема техники защиты «сопровождение»: закрытое сопровождение влево из стойки на параллельных ногах; закрытое сопровождение вправо из стойки на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «выталкивание»: выталкивание двумя руками влево в стойке на параллельных ногах; выталкивание двумя руками вправо в стойке на параллельных ногах.

Тактике нападения – система 4х4. Игра на гандбольной мини-площадке по правилу трех шагов.

Тактике защиты – система 4х4. Игра на гандбольной мини-площадке с использованием основ персональной опеки.

Соревновательной формой – игра «Мини-гандбол». Описание и правила игры «Мини-гандбол» приведено в официальных источника международной федерацией гандбола (IHF).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для НП-3 представлено в учебном наглядном пособии 5 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для НП-3, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в виде учебных наглядных пособий 5 − 6 приложения 4.

**Глава 3. Планирование и содержание** **спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе**

**§ 1. Примерный годовой учебный план**

На учебно-тренировочном этапе направления спортивной подготовки для каждой учебной группы распределяются в процентом соотношении так, как это представлено в таблице 6.

Таблица 6. – Соотношение направлений спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления спортивной подготовки | Учебные группы | | | | |
| УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1 | Теоретическая | 3,8 | 2,9 | 2,3 | 2,2 | 2,2 |
| 2 | Общая физическая | 26,5 | 18,2 | 18,3 | 17,4 | 17,4 |
| 3 | Специальная физическая | 21,8 | 18,6 | 20,8 | 21,4 | 21,4 |
| 4 | Техническая | 27,8 | 27,6 | 24,6 | 25,1 | 25,1 |
| 5 | Тактическая | 7,3 | 18,6 | 20,1 | 19,9 | 19,9 |
| 6 | Интегральная | 5,1 | 4,2 | 4,6 | 5,9 | 5,9 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | 6 | 9 | 8,8 | 7,7 | 7,7 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2,1 | 0,9 | 0,8 | 0,4 | 0,4 |

*Соревновательные формы*. На учебно-тренировочном этапе используются показатели соревновательной деятельности спортсменов-учащихся СУСУ, представленные в таблице 3 приложения 5.

Присуждение спортивных разрядов осуществляется на основании постановления министерства спорта и туризма Республики Беларусь   
от 31 августа 2018 г. № 61 «Об утверждении единой спортивной классификации Республики Беларусь». Так, требованием к присуждению II спортивного разряда является:

участие в составе команды в чемпионатах областей и Минска, республиканской универсиаде, первенстве Республики Беларусь среди юношей и девушек 16-18 лет.

занять 2-3-е места в составе команды на первенстве Республики Беларусь среди юношей и девушек 12-15 лет;

занять 1-е место в составе команды на первенствах областей и Минска среди юношей и девушек 12-18 лет.

III спортивный разряд:

участвовать в составе команды в первенстве Республики Беларусь или занять   
2-3-е места в первенствах областей и Минска среди юношей и девушек 12-18 лет;

занять 1-е место в составе команды на первенстве Республики Беларусь среди детских команд возрастной категории 12 лет;

участвовать в составе команды, одержавшей в течении года 5 побед над командами юношеского разряда в спортивных соревнованиях не ниже городского масштаба.

I юношеский спортивный разряд:

занять 2-3-е места в составе команды на первенстве Республики Беларусь среди детских команд до 12 лет;

участвовать в составе команды, одержавшей в течении года 5 побед над командами юношеского разряда в спортивных соревнованиях любого масштаба.

II юношеский разряд:

участвовать в составе команды в первенстве Республики Беларусь среди детских команд до 12 лет;

занять 1-3-е места в составе команды на первенствах областей и Минска среди детских команд до 12 лет;

принять участие в 20 играх спортивных соревнований любого масштаба.

Разрядные требования считаются выполненными, если спортсмен-учащийся принял участие не менее чем в 50 % игр по календарю конкретного спортивного соревнования.

На учебно-тренировочном этапе, для всех учебных групп соревновательной формой является игра «гандбол» со специальными условиями (таблица 4 приложения 5). При этом игра «гандбол», вне зависимости от условий, состоит из 3 периодов с продолжительностью от 12 до 20 минут каждый. Время отдыха между периодами составляет от 4 до 5 мин. В первом периоде игры принимают участие 7 и более игроков. Во втором периоде принимают участие только те игроки, которые не принимали участие в первом периоде, за исключением игроков, не поразивших ворота соперника ни одного раза в первом периоде. В третьем периоде на площадку имеют право выходить поочередно все игроки, заявленные на игру.

Во время игры, тренер-преподаватель имеет право производить замену одного полевого игрока на другого лишь в тот момент, когда игроки его команды владеют мячом.

При игре в позиционном нападении командам запрещается менять вратаря на полевого игрока для создания искусственного численного превосходства над защитниками.

На учебно-тренировочном этапе спортсменам-учащимся запрещается использование специальных мазей и другие средства, повышающие сцепление гандбольного мяча с пальцами рук игрока. Запрет распространяется как на тренировочную, так и на соревновательную деятельность.

При проведении спортивных соревнований в учебных группах второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения в первый и второй период игры команда обязана использовать только тем системы защиты, которые определены Программой для учебных групп разных годов обучения. В третьем тайме команда имеет право использовать произвольно ранее изученные системы защиты. Это же положение распространяется и на тактику нападения.

Командам, состоящим из спортсменов-учащихся, проходящих обучение в СУСУ на учебно-тренировочном этапе, в официальных спортивных соревнованиях запрещается применять системы защиты с элементом персональной опеки лидера/лидеров команды соперника.

К официальным соревнованиям на учебно-тренировочном этапе относятся: областная, республиканская и Минска спартакиада детско-юношеских спортивных школ, турниры по гандболу «Зубр CUP» и «Ваверка CUP», Республиканская спартакиады учащейся молодежи Минобразования, «Стремительный мяч», по итогам которых формируется сборная команда для участия в международных соревнованиях, а также чемпионаты Европы и мира по гандболу для разных возрастных категорий.

На учебно-тренировочном этапе используется спортивный инвентарь, отвечающий техническим характеристикам, представленным в таблице 5 приложения 5.

По окончании обучения на учебно-тренировочном этапе спортсмены-учащиеся должны знать:

современное состояние и историю и тенденции развития гандбола в мире, Республике Беларусь;

методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

основы техники и тактики гандбола;

правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе и методику судейства матчей.

Спортсмены-учащиеся должны уметь:

составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне;

применять навыки техники игры и тактические действия в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортсмены-учащиеся должны владеть:

навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции;

навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне;

способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом.

**§ 2. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки УТ-1**

Спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп первого года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 6 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте в прыжке.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: в прыжке; способом исполнения: двумя руками из-за головы.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: в прыжке; способом исполнения: одной рукой вперед.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: малым кругом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: большим кругом.

Цель 3. Овладение техникой ведение мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: обводка; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при развороте влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: обводка; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при развороте вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: обводка; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при развороте вправо.

4. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: обводка; вариантом: попеременно двумя руками; способом исполнения: при вращении назад и влево.

5. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: обводка; вариантом: попеременно двумя руками; способом исполнения: при вращении назад и вправо.

Цель 4. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: в прыжке; способом исполнения: малым кругом в максимально высокой точке прыжка.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: в прыжке; способом исполнения: большим кругом в максимально высокой точке прыжка.

Цель 5. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после стюса один шаг.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; напрыжка; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после дриблинга один шаг.

Цель 6. Овладение техникой перемещения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перемещение; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: приближение с удалением.

Цель 7. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: при смещении влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: при смещении вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: одной рукой; способом исполнения: высоко летящего мяча левой рукой.

4. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: одной рукой; способом исполнения: высоко летящего мяча правой рукой.

5. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: одной рукой; способом исполнения: мяча, летящего на оптимальной высоте, левой рукой.

6. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: одной рукой; способом исполнения: мяча, летящего на оптимальной высоте, правой рукой.

Цель 8. Овладение техникой сопровождения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: отступление.

2. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: влево при вращении нападающего.

3. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: вправо при вращении нападающего.

Цель 9. Овладение техникой выбивания мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди при отступлении.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: слева.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: справа.

4. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: слева.

5. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: справа.

Цель 10. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: при отступлении.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

Цель 11. Овладение техникой связывания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

2. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: при отступлении.

3. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: вправо.

Цель 12. Овладение тактикой нападения на основе входа разыгрывающего. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 0:6 1.1 (см. учебное наглядное пособие 7 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 0:6 1.2 (см. учебное наглядное пособие 7 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 0:6 1.4 (см. учебное наглядное пособие 7 приложения 4).

Цель 13. Овладение тактикой защиты с элементами персональной опеки. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 0:6 (см. учебное наглядное пособие 8 приложения 4).

**§ 3. Содержание спортивной подготовки УТ-1**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся учебных групп первого года обучения должны владеть следующими двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом, летящего на оптимальной высоте спереди, используя ловлю в прыжке.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча толчком двух рук из-за головы в прыжке; передача мяча толчком одной руки вперед в прыжке; передача мяча вращательным движением руки по малому кругу в прыжке; передача мяча вращательным движением руки по большому кругу в прыжке.

Двигательными действиями приема техники нападения «ведение мяча»: обводка одной рукой при развороте влево; обводка одной рукой при развороте вправо; дриблинг одной рукой в сторону; обводка попеременно двумя руками при вращении назад и влево; обводка попеременно двумя руками при вращении назад и вправо.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок мяча»: скоростной бросок малым кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; скоростной бросок большим кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт напрыжкой после стюса с разворотом туловища и одним шагом вправо; финт напрыжкой после дриблинга с разворотом туловища и одним шагом вправо.

Двигательными действиями приема техники защиты «перемещение»: перемещение с приближением и последующим удалением в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча двумя руками при смещении влево из стойки на параллельных ногах рядом с принимающим; перехват мяча двумя руками при смещении вправо из стойки на параллельных ногах рядом с принимающим; перехват высоко летящего мяча левой рукой на линии полета; перехват высоко летящего мяча правой рукой на линии полета; перехват мяча летящего на оптимальной высоте, левой рукой на линии полета; перехват мяча летящего на оптимальной высоте, правой рукой на линии полета.

Двигательными действиями приема техники защиты «сопровождение»: открытое сопровождение с отступлением, из стойки на параллельных ногах; открытое сопровождение влево, из стойки на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча»: открытое выбивание мяча спереди при отступлении в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча слева в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча справа в стойке на параллельных ногах; закрытое выбивание мяча слева в стойке на параллельных ногах; закрытое выбивание мяча справа в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча из рук»: открытое выбивание мяча из рук на уровне груди, в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча из руки при отступлении, в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча из руки спереди, в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «связывание»: открытое связывание спереди в стойке на параллельных ногах; открытое связывание при отступлении в стойке на параллельных ногах; закрытое связывание при перемещении влево в стойке на параллельных ногах; закрытое связывание при перемещении вправо в стойке на параллельных ногах.

Групповыми тактическими комбинациями нападения на основе входа разыгрывающего без использования заслона: E3+5 Am B 0:6 1.1, E3+5 Am B 0:6 1.2, E3+5 Am B 0:6 1.4 (см. учебное наглядное пособие 7 приложения 4). Основное взаимодействие происходит между разыгрывающим и крайним нападающим.

Тактикой системы защиты E4 B. 0:6 с использованием основных принципов игры при активной защите (см. учебное наглядное пособие 8 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для УТ-1 представлено в учебном наглядном пособии 7 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для УТ-1, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактическую систему защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в виде учебных наглядных пособий 7 − 10 приложения 4.

**§ 4. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки УТ-2**

Спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп второго года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 7 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в учебно-тренировочных группах второго года обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте.

2. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: летящего низко.

3. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: летящего высоко.

4. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: отскочившего.

5. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: справа; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте.

6. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: справа; способом исполнения: летящего низко.

7. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: справа; способом исполнения: летящего высоко.

8. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: справа; способом исполнения: отскочившего.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: в беге; способом исполнения: сильной рукой в неудобную сторону.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: в беге; способом исполнения: слабой рукой в удобную сторону.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: в беге; способом исполнения: малым кругом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: в беге; способом исполнения: большим кругом.

Цель 3. Овладение техникой ведения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: стюс; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при развороте влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: стюс; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при развороте вправо.

Цель 4. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: в прыжке; способом исполнения: малым кругом до максимально высокой точки прыжка.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: в прыжке; способом исполнения: малым кругом в максимально высокой точке прыжка с отклонением.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: беговой; способом исполнения: малым кругом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: скоростной; вариантом: беговой; способом исполнения: большим кругом.

Цель 5. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после ловли один шаг.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после ловли три шага.

3. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после разбега с мячом три шага со стюсом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после ловли два шага.

5. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом и двумя шагами со стюсом.

Цель 6. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: высоко летящего мяча слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: высоко летящего мяча справа.

3. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: мяча, летящего на оптимальной высоте слева.

4. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: мяча, летящего на оптимальной высоте справа.

5. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: низко летящего мяча слева.

6. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: двумя руками; способом исполнения: низко летящего мяча, справа.

7. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при выходе слева.

8. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при выходе справа.

9. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: одной рукой; способом исполнения: отскочившего мяча левой рукой.

10. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: на линии полета мяча; вариантом: одной рукой; способом исполнения: отскочившего мяча правой рукой.

Цель 7. Овладение техникой противодействия овладению мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: опускание; способом исполнения: ближней руки справа.

2. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: опускание; способом исполнения: дальней руки справа.

3. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: опускание; способом исполнения: ближней руки слева.

4. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: опускание; способом исполнения: дальней руки слева.

5. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: перемещение; вариантом: блокировка; способом исполнения: внутренняя.

6. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: перемещение; вариантом: блокировка; способом исполнения: внешняя.

7. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: перемещение; вариантом: блокировка; способом исполнения: при выходе влево.

8. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: перемещение; вариантом: блокировка; способом исполнения: при выходе вправо.

9. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: заплетение; способом исполнения: слева.

10. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: заплетение; способом исполнения: справа.

Цель 8. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: при сопровождении влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: при сопровождении вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: слева.

4. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: закрыто; способом исполнения: справа.

Цель 9. Овладение тактикой игры в нападении. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой нападения за счет использования прямого набегания на ворота.

Цель 10. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа разыгрывающего без использования заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Am B. 3:3 V2 2.2 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

2. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Am B. 3:3 V2 2.7 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 3:3 V2 2.2 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 3:3 V2 2.14 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 3:3 V2 2.15 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

Цель 11. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа крайнего нападающего. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ak B. 3:3 V2 2.1 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ak B. 3:3 V2 2.2 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

3. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Ak B. 3:3 V2 5.2 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

Цель 12. Овладение тактикой нападения при игре в численном большинстве. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией при игре в численном большинстве E3+5 Ao B. 5×6 5 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

Цель 13. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой игры защиты системы 3:3, вариант – дальний (V2) (см. учебное наглядное пособие 12 приложения 4).

Цель 14. Овладение тактикой игры в защите при численном меньшинстве. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой игры защиты при численном меньшинстве.

**§ 5. Содержание спортивной подготовки УТ-2**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся учебных групп второго года обучения должны владеть следующими двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом летящего на оптимальной высоте слева используя ловлю; овладение мячом летящего низко слева используя ловлю; овладение мячом летящего высоко слева используя ловлю; овладение отскочившим мячом слева используя ловлю; овладение мячом летящего на оптимальной высоте справа используя ловлю; овладение мячом летящего низко справа используя ловлю; овладение мячом летящего высоко справа используя ловлю; овладение отскочившим мячом справа используя ловлю.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча толчком сильной руки в неудобную сторону в беге; передача мяча толчком слабой руки в удобную сторону в беге; передача мяча вращательным движением руки по малому кругу в беге; передача мяча вращательным движением руки по большому кругу в беге.

Двигательными действиями приема техники нападения «ведение мяча»: стюс при развороте влево, стюс при развороте вправо.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок»: скоростной бросок малым кругом с выпуском мяча до максимально высокой точки прыжка; скоростной бросок малым кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка и отклонением туловища; скоростной бросок малым кругом в беге; скоростной бросок большим кругом в беге.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт напрыжкой после ловли с разворотом туловища и одним шагом вправо; финт напрыжкой после ловли с разворотом туловища и тремя шагами вправо; финт напрыжкой после разбега с мячом, разворотом туловища и тремя шагами вправо со стюсом; финт напрыжкой после ловли с разворотом туловища и двумя шагами влево»; финт напрыжкой после разбега с мячом, разворотом туловища и двумя шагами со стюсом влево.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват высоко летящего мяча слева двумя руками из стойки на параллельных ногах, напротив принимающего; перехват высоко летящего мяча справа двумя руками из стойки на параллельных ногах, напротив принимающего; перехват мяча летящего на оптимальной высоте слева двумя руками из стойки на параллельных ногах, напротив принимающего; перехват мяча летящего на оптимальной высоте справа двумя руками из стойки на параллельных ногах, напротив принимающего; перехват низко летящего мяча слева двумя руками из стойки на параллельных ногах, напротив принимающего; перехват низко летящего мяча справа двумя руками из стойки на параллельных ногах напротив принимающего; перехват мяча одной рукой из стойки на параллельных ногах за спиной принимающего при выходе слева; перехват мяча одной рукой из стойки на параллельных ногах за спиной принимающего при выходе справа; перехват мяча спереди ближней рукой из стойки на параллельных ногах рядом с принимающим; перехват мяча спереди, дальней рукой из стойки на параллельных ногах рядом с принимающим.

Двигательными действиями приема техники защиты «противодействие овладению мячом»: противодействие овладению мячом опусканием справа ближней руки принимающего, из стойки на параллельных ногах; противодействие овладению мячом опусканием справа дальней руки принимающего, из стойки на параллельных ногах; противодействие овладению мячом опусканием слева ближней руки принимающего из стойки на параллельных ногах; противодействие овладению мячом опусканием слева дальней руки принимающего из стойки на параллельных ногах; противодействие овладению мячом внутренней блокировкой, противодействие овладению мячом внешней блокировкой; противодействие овладению мячом блокировкой при выходе влево, противодействие овладению мячом блокировкой при выходе вправо; противодействие овладению мячом слева заплетением рук принимающего из стойки на параллельных ногах; противодействие овладению мячом справа заплетением рук принимающего из стойки на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча из рук»: закрытое выбивание мяча из руки при сопровождении влево в стойке на параллельных ногах; закрытое выбивание мяча из руки при сопровождении вправо в стойке на параллельных ногах; закрытое выбивание мяча из рук слева в стойке на параллельных ногах; закрытое выбивание мяча из рук справа в стойке на параллельных ногах.

Тактикой нападения – прямое набегание на ворота.

Групповыми тактическими взаимодействиям нападения на основе входа разыгрывающего без использования заслона: E2+5 Am B 3:3 V2 2.2, E2+5 Am B 3:3 V2 2.7, E3+5 Am B 3:3 V2 2.10, E2+5 Am B. 3:3 V2 2.14, E2+5 Am B. 3:3 V2 2.15 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4). Основное взаимодействие происходит между разыгрывающим и полусредним.

Групповыми тактическими комбинациями нападения на основе входа крайнего нападающего без использования заслона: E3+5 Ak B 3:3 V2 2.1, E3+5 Ak B 3:3 V2 2.2, E3+5 Ak B 3:3 V2 2.3, E2+5 Ak B 3:3 V2 5.1 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

Групповой тактической комбинацией нападения при игре в численном большинстве: E3+6 Ao B 5×6 5 (см. учебное наглядное пособие 11 приложения 4).

Тактикой системы защиты E4 B. 3:3 V2 (см. учебное наглядное пособие 12 приложения 4).

Командной тактикой защиты при игре в численном меньшинстве (см. учебное наглядное пособие 12 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для УТ-2 представлено в учебном наглядном пособии 11 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для УТ-2, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактическую систему защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособия 11 − 14 приложения 4.

**§ 6. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки УТ-3**

Спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп третьего года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 8 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения:

Цель 1. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: сильной рукой вперед с отскоком.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: сильной рукой в удобную сторону с отведением.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вариантом: после напрыжки; способом исполнения: слабой рукой в удобную сторону с отведением.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: сильной рукой в неудобную сторону с вращением.

Цель 2. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: малым кругом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: большим кругом.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: малым кругом в максимально высокой точке прыжка.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: большим кругом в максимально высокой точке прыжка.

Цель 3. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разнонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли три шага.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после ловли два шага.

Цель 4. Овладение техникой заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: поджатие; вариантом: спиной; способом исполнения: прямо назад.

Цель 5. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди и справа.

Цель 6. Овладение техникой сопровождения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: вправо.

Цель 7. Овладение техникой блокирования мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование мяча; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вверху.

2. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование мяча; типом: в прыжке; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вверху.

Цель 8. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди справа.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне пояса слева.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: вправо.

Цель 9. Овладение техникой связывания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: наложение.

2. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: выпрямление.

3. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: вправо.

Цель 10. Овладение тактикой игры в нападении. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой нападения за счет использования диагонального набегания на ворота.

Цель 11. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа разыгрывающего без использования заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 1.1 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 1.2 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 1.4 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 1.13 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 1.14 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

6. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Am B. 1:5 2.2 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

7. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Am B. 1:5 2.7 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

8. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 2.10 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

9. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 2.14 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

10. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 1:5 2.15 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Цель 12. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа крайнего нападающего. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ak B. 1:5 2.1 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ak B. 1:5 2.2 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ak B. 1:5 2.3 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

4. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Ak B. 1:5 5.1 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Цель 13. Овладение групповыми тактическими комбинациями на основе входа полусреднего. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ab B. 1:5 1.3 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Цель 14. Овладение групповыми тактическими комбинациями при розыгрыше стандартного положения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 As B. 6:0 1 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 As B. 6:0 2 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 7 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 8 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 10 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 12 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Цель 15. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

Овладеть тактикой защиты системы 1:5 (см. учебное наглядное пособие 16 приложения 4).

**§ 7. Содержание спортивной подготовки УТ-3**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп третьего года обучения должны владеть следующими двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча толчком сильной руки вперед с отскоком после напрыжки; передача мяча толчком сильной руки в удобную сторону с отведением мяча после напрыжки; передача мяча толчком слабой руки в удобную сторону с отведением после напрыжки; передача мяча толчком сильной руки в неудобную сторону с вращением туловища после напрыжки.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок»: вращательный бросок малым кругом после напрыжки; вращательный бросок большим кругом, после напрыжки; вращательный бросок малым кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; вращательный бросок большим кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт напрыжкой после ловли с разнонаправленными тремя шагами вправо; финт напрыжкой после ловли с разнонаправленными двумя шагами влево.

Двигательными действиями приема техники нападения «заслон»: внешняя блокировка грудью с выходом влево.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча одной рукой спереди и справа из стойки на параллельных ногах напротив передающего.

Двигательными действиями приема техники защиты «сопровождение»: открытое сопровождение влево из стойки на параллельных ногах; открытое сопровождение вправо из стойки на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «блокирование мяча»: блокирование мяча двумя руками вверху в стойке на параллельных ногах; блокирование мяча двумя руками вверху в прыжке.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча из рук»: открытое выбивание мяча из руки на уровне груди справа в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча из руки на уровне пояса слева в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча из рук на уровне груди, в стойке на параллельных ногах; открытое выбивание мяча из руки на уровне головы в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «связывание»: открытое связывание наложением руки в стойке на параллельных ногах; открытое связывание выпрямлением руки в стойке на параллельных ногах; открытое связывание при перемещении влево, в стойке на параллельных ногах; открытое связывание при перемещении вправо в стойке на параллельных ногах.

Групповыми тактическими комбинациями на основе входа разыгрывающего без использования заслона: E3+5 Am B. 1:5 1.1, E3+5 Am B. 1:5 1.2, E3+5 Am B. 1:5 1.4, E3+5 Am B. 1:5 1.13, E3+5 Am B. 1:5 1.14 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Групповыми тактическими взаимодействиями на основе входа разыгрывающего без использования заслона: E2+5 Am B. 1:5 2.2, E2+5 Am B. 1:5 2.7, E2+5 Am B. 1:5 2.14, E2+6 Am B. 1:5 2.15, E3+5 Am B. 1:5 2.10 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями со входом крайнего нападающего для взаимодействия с разыгрывающим в момент нахождения мяча у последнего: E3+5 Ak B. 1:5 2.1, E3+5 Ak B. 1:5 2.2, E3+5 Ak B. 1:5 2.3 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Групповыми тактическими взаимодействиями крайнего нападающего, после атаки ворот соперника с линейным игроком: E2+5 Ak B. 1:5 5.1 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Групповой тактической комбинацией со входом одного полусреднего без мяча, для взаимодействия с другим полусредним: E3+5 Ab B. 1:5 1.3 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями при розыгрыше свободного броска с линии свободного броска: E3+6 As B. 6:0 1, E3+6 As B. 6:0 2, E3+6 As B. 6:0 7, E3+6 As B. 6:0 8, E3+6 As B. 6:0 10, E3+6 As B. 6:0 12 (см. учебное наглядное пособие 15 приложения 4).

Тактикой системы защиты E4 B. 1:5 (см. учебное наглядное пособие 16 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для УТ-3 представлено в учебном наглядном пособии 15 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для УТ-3, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактическую систему защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособиях 15 − 18 приложения 4.

**§ 8. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки УТ-4**

Спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп четвертого года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 9 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в учебно-тренировочных группах четвертого года обучения:

Цель 1. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: коротким замахом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом вперед.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом в удобную сторону.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: коротким замахом сбоку.

5. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

6. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: коротким замахом.

7. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом вперед.

8. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

9. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом в удобную сторону.

10. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: коротким замахом сверху.

11. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: коротким замахом сбоку.

12. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: сильной рукой вперед с отклонением.

13. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: слабой рукой вперед с отклонением.

Цель 2. Овладение техникой ведения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: стюс; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при вращении.

Цель 3. Овладеть техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: коротким замахом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: коротким замахом, толчком с правой ноги.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом толчком с правой ноги.

5. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

6. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом сбоку толчком с правой ноги.

7. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом с отклонением.

8. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: беговой; способом исполнения: коротким замахом.

9. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: коротким замахом.

Цель 4. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом мах и два шага со стюсом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после стюса один шаг.

3. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после дриблинга один шаг.

4. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после ловли один шаг.

5. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: вращение вправо; способом исполнения: после ловли три шага.

6. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: вращение вправо; способом исполнения: после разбега с мячом три шага со стюсом.

7. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: вращение влево; способом исполнения: после ловли два шага.

8. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: вращение влево; способом исполнения: после разбега с мячом два шага со стюсом.

9. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после ловли шаг назад, мах и два шага.

10. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после разбега с мячом шаг назад, мах и два шага со стюсом.

11. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после стюса два шага.

12. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после ловли два шага.

13. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после стюса один шаг.

14. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после ловли один шаг.

15. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после стюса один шаг.

16. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после ловли один шаг.

17. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после стюса три шага.

18. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после ловли три шага.

19. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после разбега с мячом и тремя шагами с стюсом.

20. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после стюса два шага.

21. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после ловли два шага.

22. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом два шага со стюсом.

23. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разнонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса три шага.

24. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: напрыжка с имитацией передачи; вариантом: разнонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли три шага.

Цель 5. Овладение техникой заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: грудью; способом исполнения: выходом влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: грудью; способом исполнения: выходом вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: грудью; способом исполнения: входом влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: грудью; способом исполнения: входом вправо.

5. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: выходом влево.

6. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: выходом вправо.

7. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: входом влево.

8. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: входом вправо.

9. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: прямым выходом влево.

10. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: прямым выходом вправо.

11. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: имитация; способом исполнения: выходом влево.

12. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: имитация; способом исполнения: выходом вправо.

13. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: имитация; способом исполнения: входом влево.

14. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка; вариантом: имитация; способом исполнения: входом вправо.

15. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя отсечка; вариантом: спиной; способом исполнения: выходом влево.

16. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя отсечка; вариантом: спиной; способом исполнения: выходом вправо.

17. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя отсечка; вариантом: спиной; способом исполнения: прямым выходом влево.

18. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя отсечка; вариантом: спиной; способом исполнения: прямым выходом вправо.

19. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом:  внешняя блокировка с мячом; вариантом: спиной; способом исполнения: выходом влево.

20. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка с мячом; вариантом: грудью; способом исполнения: выходом вправо.

21. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: поджатие; вариантом: спиной; способом исполнения: входом влево.

22. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: поджатие; вариантом: спиной; способом исполнения: входом вправо.

Цель 6. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: справа.

Цель 7. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне головы.

Цель 8. Овладение техникой остановки движения руки с мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди справа.

Цель 9. Овладение техникой связывания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне головы сзади.

2. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в прыжке; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

3. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в прыжке; вариантом: открыто; способом исполнения: сзади.

Цель 10. Овладение техникой противодействия заслону. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: выход; способом исполнения: влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: выход; способом исполнения: вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: заход; способом исполнения: влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: заход; способом исполнения: вправо.

5. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: обегание; способом исполнения: сзади-влево.

6. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: обегание; способом исполнения: сзади-вправо.

7. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: обегание; способом исполнения: спереди-влево.

8. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие заслону; типом: из стойки на параллельных ногах; вариантом: обегание; способом исполнения: спереди-вправо.

Цель 11. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа разыгрывающего с использованием заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 1.3 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 3:3 V1 1.13 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

3. Овладеть тактическим взаимодействием E2+6 Am B. 3:3 V1 2.1 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

4. Овладеть тактическим взаимодействием E2+6 Am B. 3:3 V1 2.3 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 2.11 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.1 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

7. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.2 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

8. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.8 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

9. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.4 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

10. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.6 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

11. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.9 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

12. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.10 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

13. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 3:3 V1 3.11 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Цель 12. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа крайнего нападающего. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ak B. 3:3 V1 2.4 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ak B. 3:3 V1 1.1 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ak B. 3:3 V1 1.2 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

4. Овладеть тактическим взаимодействием E2+6 Ak B. 3:3 V1 5.2 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

5. Овладеть тактическим взаимодействием 2+6 Ak B. 3:3 V1 5.3 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Цель 13. Овладение групповыми тактическими комбинациями при розыгрыше стандартного положения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 9 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 11 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 As B. 6:0 13 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Цель 14. Овладение тактикой нападения при игре в численном большинстве. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактическим взаимодействием при игре в численном большинстве E2+6 Ao B. 5×6 6 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией при игре в численном большинстве E3+6 Ao B. 5×6 1 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией при игре в численном большинстве E3+6 Ao B. 5×6 2 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Цель 15. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой системы защиты 3:3, вариант – классический (V1) (см. учебное наглядное пособие 20 приложения 4).

**§ 9. Содержание спортивной подготовки УТ-4**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся учебных групп четвертого года обучения должны владеть следующими Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча метательным движением руки с коротким замахом после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом вперед после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом в удобную сторону после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с коротким замахом сбоку после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом сбоку после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с коротким замахом в прыжке; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом вперед в прыжке; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом сбоку в прыжке; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом в удобную сторону в прыжке; передача мяча метательным движением руки коротким замахом сверху после напрыжки; передача мяча метательным движением руки коротким замахом сбоку после напрыжки; передача мяча толчком сильной руки вперед с отклонением туловища, после напрыжки; передача мяча толчком слабой руки вперед с отклонением туловища после напрыжки.

Двигательными действиями приема техники нападения «ведение мяча»: стюс при вращении.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок»: силовой бросок коротким замахом в прыжке; силовой бросок длинным замахом в прыжке; силовой бросок коротким замахом в прыжке толчком с правой ноги; силовой бросок длинным замахом в прыжке толчком с правой ноги; силовой бросок длинным замахом сбоку в прыжке; силовой бросок длинным замахом сбоку в прыжке толчком с правой ноги; силовой бросок длинным замахом с отклонением туловища в прыжке; силовой бросок коротким замахом в беге; метательный бросок коротким замахом после напрыжки.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт напрыжкой после разбега с мячом, разворотом туловища с махом руки и двумя шагами влево со стюсом; финт напрыжкой после стюса с отклонением туловища и одним шагом влево; финт напрыжкой после дриблинга с отклонением туловища и одним шагом влево; финт напрыжкой после ловли с отклонением туловища и одним шагом влево; финт напрыжкой после ловли с вращением туловища и тремя шагами вправо; финт напрыжкой после разбега с мячом, вращение туловища и тремя шагами со стюсом вправо; финт напрыжкой после ловли с вращением туловища и двумя шагами влево; финт напрыжкой после разбега с мячом, вращением туловища и двумя шагами со стюсом вправо; финт напрыжкой после ловли, шагом назад с махом руки и двумя шагами вперед-влево; финт напрыжкой после разбега с мячом, шаг назад, разворот туловища с махом руки и двумя шагами влево со стюсом; финт напрыжкой с имитацией передачи после стюса и двумя разнонаправленными шагами влево; финт напрыжкой с имитацией передачи после ловли и разнонаправленными двумя шагами влево; финт напрыжкой с имитацией передачи после стюса и одним шагом с отклонением туловища влево; финт напрыжкой с имитацией передачи после ловли и одним шагом с отклонением туловища влево; финт напрыжкой с имитацией передачи после стюса, разворотом туловища и одним шагом вправо; финт напрыжкой с имитацией передачи после ловли, разворотом туловища и одним шагом вправо; финт напрыжкой с имитацией передачи после стюса, разворотом туловища и тремя шагами вправо; финт напрыжкой после ловли с разворотом туловища и тремя шагами вправо; финт напрыжкой с имитацией передачи после разбега с мячом, разворотом туловища и тремя шагами вправо со стюсом; финт напрыжкой с имитацией передачи после стюса, разворотом туловища и двумя шагами влево; финт напрыжкой с имитацией передачи после ловли, разворотом туловища и двумя шагами влево; финт напрыжкой с имитацией передачи после разбега с мячом, разворотом туловища и двумя шагами влево со стюсом; финт напрыжкой с имитацией передачи после стюса и тремя разнонаправленными шагами вправо; финт напрыжкой с имитацией передачи после ловли и тремя разнонаправленными шагами вправо.

Двигательными действиями приема техники нападения «заслон»: внешняя блокировка грудью с выходом влево; внешняя блокировка грудью с выходом вправо; внешняя блокировка грудью со входом влево; внешняя блокировка грудью со входом вправо; внешняя блокировка спиной с выходом влево; внешняя блокировка спиной с выходом вправо; внешняя блокировка спиной со входом влево; внешняя блокировка спиной со входом вправо; внешняя блокировка спиной с прямым выходом влево; внешняя блокировка спиной с прямым выходом вправо; имитация внешней блокировки с выходом влево; имитация внешней блокировки с выходом вправо; имитация внешней блокировки со входом влево; имитация внешней блокировки со входом вправо; внешняя отсечка спиной с выходом влево; внешняя отсечка спиной с выходом вправо; внешняя отсечка спиной с прямым выходом влево; внешняя отсечка спиной с прямым выходом вправо; внешняя блокировка с мячом спиной и выходом влево; внешняя блокировка с мячом грудью с выходом вправо; поджатие спиной со входом влево; поджатие спиной со входом вправо.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча одной рукой слева из стойки на параллельных ногах напротив передающего; перехват мяча одной рукой справа из стойки на параллельных ногах напротив передающего.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча из рук»: открытое выбивание мяча из руки на уровне головы в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «остановка движения руки с мячом»: открытая остановка движения руки с мячом на уровне груди слева в стойке на параллельных ногах; открытая остановка движения руки с мячом на уровне груди справа в стойке на параллельных ногах.

Двигательными действиями приема техники защиты «связывание»: открытое связывание на уровне головы сзади в стойке на параллельных ногах; открытое связывание спереди в прыжке, открытая связывание сзади в прыжке.

Двигательными действиями приема техники защиты «противодействие заслону»: противодействие заслону с выходом влево из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с выходом вправо из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с заходом влево из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с заходом вправо из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с обеганием сзади-влево из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с обеганием сзади-вправо из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с обеганием спереди-влево из стойки на параллельных ногах; противодействие заслону с обеганием спереди-вправо из стойки на параллельных ногах.

Тактике нападения «диагональное набегание» на ворота соперника (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа разыгрывающего с заслоном: E3+6 Am B. 3:3 V1 1.3, E3+5 Am B. 3:3 V1 1.13, E2+6 Am B. 3:3 V1 2.1, E2+6 Am B. 3:3 V1 2.3, E3+6 Am B. 3:3 V1 2.11, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.1, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.2, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.8, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.4, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.6, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.9, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.10, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.11 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа крайнего нападающего: E3+6 Ak B. 3:3 V1 2.4, E3+6 Ak B. 3:3 V1 1.1, E3+6 Ak B. 3:3 V1 1.2, E2+6 Ak B. 3:3 V1 4.1, E2+6 Ak B. 3:3 V1 4.2, E2+6 Ak B. 3:3 V1 4.3, E2+6 Ak B. 3:3 V1 4.4, E2+6 Ak B. 3:3 V1 5.2, E2+6 Ak B. 3:3 V1 5.3 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Тактическими комбинациями при розыгрыше свободного броска с линии свободного броска: E3+6 Аs B. 6:0 9, E3+6 Аs B. 6:0 11, E3+6 Аs B. 6:0 13 (см. учебное наглядное пособие 19 приложения 4).

Тактикой системы защиты E4 B. 3:3 V1 (см. учебное наглядное пособие 20 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для УТ-4 представлено в учебном наглядном пособии 19 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для УТ-4, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактическую систему защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособиях 19 − 22 приложения 5.

**§ 10. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки УТ-5**

Спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп пятого года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 10 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в учебно-тренировочных группах пятого года обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой с шагом вперед.

2. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего, с шагом вперед.

3. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, летящего вправо, с шагом в сторону.

4. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего и летящего вправо, с шагом в сторону.

5. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой, с шагом вперед.

6. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой, отскочившего, с шагом вперед.

7. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой летящего влево, с шагом в сторону.

8. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой, отскочившего и летящего влево, с шагом в сторону.

9. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой летящего влево .

10. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой, отскочившего и летящего влево.

11. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: спереди; способом исполнения: слабой рукой, отскочившего и летящего влево, стоя на одной ноге.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: от груди в удобную сторону.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: в прыжке; способом исполнения: сильной рукой в неудобную сторону.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: в прыжке; способом исполнения: сильной рукой в удобную сторону с отведением мяча.

Цель 3. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: коротким замахом и приземлением на грудь.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом и приземлением на грудь.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом сбоку и приземлением на грудь.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: коротким замахом и приземлением на спину.

5. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом и приземлением на спину.

6. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: коротким замахом и приземлением на спину, толчком правой ноги.

7. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом и приземлением на спину, толчком правой ноги.

8. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом сбоку и приземлением на спину.

9. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом сбоку и приземлением на спину, толчком правой ноги.

10. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: силовой; вариантом: в падении; способом исполнения: длинным замахом с отклонением и приземлением на грудь.

Цель 4. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после стюса один прыжок.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после дриблинга один прыжок.

3. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после ловли один прыжок.

4. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после стюса один прыжок.

5. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: отклонение влево; способом исполнения: после дриблинга один прыжок.

6. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разворот вправо; способом исполнения: после ловли один прыжок.

7. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса два прыжка.

8. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после дриблинга два прыжка.

9. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли два прыжка.

10. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса три прыжка.

11. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после дриблинга три прыжка.

12. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли три прыжка.

13. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разнонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса три прыжка.

14. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разнонаправлено вправо; способом исполнения: после дриблинга три прыжка.

15. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разнонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли три прыжка.

16. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после стюса два прыжка.

17. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после дриблинга два прыжка.

18. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после ловли два прыжка.

19. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после стюса три прыжка.

20. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после дриблинга три прыжка.

21. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после ловли три прыжка.

22. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после стюса два прыжка.

23. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после дриблинга два прыжка.

24. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: подскок; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после ловли два прыжка.

Цель 5. Овладение техникой заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка с мячом; вариантом: грудью; способом исполнения: входом влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внешняя блокировка с мячом; вариантом: грудью; способом исполнения: входом вправо.

Цель 6. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди и слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при обходе слева.

3. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при обходе справа.

4. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди, ближней рукой.

Цель 7. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди слева.

Цель 8. Овладение групповыми тактическими комбинациями на основе выхода линейного игрока для взаимодействия с игроками задней линии. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 2.1 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 2.2 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 2.3 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 2.4 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

5. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Al B. 4:2 V1 3.4 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Al B. 4:2 V1 3.3 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

7. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 3.1 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

8. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 3.2 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

9. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Al B. 4:2 V1 4.2 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

10. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Al B. 4:2 V1 4.4 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

11. Овладеть тактическим взаимодействием E2+6 Al B. 4:2 V1 4.3 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

12. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Al B. 4:2 V1 4.1 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

13. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 4.6 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

14. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Al B. 4:2 V1 4.7 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

Цель 9. Овладение командными и групповыми тактическими комбинациями, а также взаимодействиями на основе входа разыгрывающего с заслоном. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть командной тактической комбинацией E4+6 Am B. 4:2 V1 1.29 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

2. Овладеть командной тактической комбинацией E4+6 Am B. 4:2 V1 1.31 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

3. Овладеть тактическим взаимодействием E2+6 Am B. 4:2 V1 2.1 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

4. Овладеть тактическим взаимодействием E2+6 Am B. 4:2 V1 2.3 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 2.11 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 3.2 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

7. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 3.8 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

8. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 3.4 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

9. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 3.9 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

10. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 3.10 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

11. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 4:2 V1 3.11 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

Цель 10. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой системы защиты 4:2, вариант – классический (V1) (см. учебное наглядное пособие 24 приложения 4).

2. Овладеть тактикой системы защиты 4:2, вариант – смещающийся (V2) (см. учебное наглядное пособие 25 приложения 4).

3. Овладеть тактикой системы защиты 4:2, вариант – центральный (V3) (см. учебное наглядное пособие 26 приложения 4).

4. Овладеть тактикой системы защиты 4:2, вариант – фланговый (V4) (см. учебное наглядное пособие 27 приложения 4).

**§ 11. Содержание спортивной подготовки УТ-5**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся учебно-тренировочных групп пятого года обучения должны владеть следующими Двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом сильной рукой спереди, используя прием с шагом вперед; овладение отскочившим мячом сильной рукой спереди, используя прием с шагом вперед; овладение мячом летящего вправо сильной рукой спереди используя прием с шагом в сторону; овладение отскочившим мячом, летящего вправо сильной рукой спереди, используя прием с шагом в сторону; овладение мячом слабой рукой спереди, используя прием с шагом вперед; овладение отскочившим мячом слабой рукой спереди, используя прием с шагом вперед; овладение мячом летящего влево слабой рукой спереди, используя прием с шагом в сторону; овладение отскочившим мячом летящего влево слабой рукой спереди, используя прием с шагом в сторону; овладение мячом, летящего влево слабой рукой спереди, используя прием; овладение отскочившим мячом летящего влево, слабой рукой спереди, используя прием; овладение отскочившим мячом, летящего влево слабой рукой спереди, используя прием, стоя на одной ноге.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча скрытно от груди в удобную сторону после напрыжки; передача мяча толчком сильной руки в неудобную сторону в прыжке; передача мяча толчком сильной руки в удобную сторону с отведением в прыжке.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок»: силовой бросок коротким замахом в падении с приземлением на грудь; силовой бросок длинным замахом в падении с приземлением на грудь; силовой бросок длинным замахом сбоку, в падении с приземлением на грудь; силовой бросок коротким замахом в падении с приземлением на спину; силовой бросок длинным замахом в падении с приземлением на спину; силовой бросок коротким замахом толчком с правой ноги в падении с приземлением на спину; силовой бросок длинным замахом толчком с правой ноги в падении с приземлением на спину; силовой бросок длинным замахом сбоку в падении с приземлением на спину; силовой бросок длинным замахом сбоку толчком с правой ноги в падении с приземлением на спину; силовой бросок длинным замахом с отклонением туловища в падении с приземлением на грудь.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт подскоком после стюса с разворотом туловища и одним прыжком вправо; финт подскоком после дриблинга с разворотом туловища и одним прыжком вправо; финт подскоком после ловли с разворотом туловища и одним прыжком вправо; финт подскоком после стюса с отклонением туловища и одним прыжком влево; финт подскоком после дриблинга с отклонением туловища и одним прыжком влево; финт подскоком после ловли с отклонением туловища и одним прыжком влево; финт подскоком после стюса с двумя однонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после дриблинга с двумя однонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после ловли с двумя однонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после стюса с тремя однонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после дриблинга с тремя однонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после ловли с тремя однонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после стюса с тремя разнонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после дриблинга с тремя разнонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после ловли с тремя разнонаправленными прыжками вправо; финт подскоком после стюса с двумя однонаправленными прыжками влево; финт подскоком после дриблинга с двумя однонаправленными прыжками влево; финт подскоком после ловли с двумя однонаправленными прыжками влево; финт подскоком после стюса с тремя однонаправленными прыжками влево; финт подскоком после дриблинга с тремя однонаправленными прыжками влево; финт подскоком после ловли с тремя однонаправленными прыжками влево; финт подскоком после стюса с двумя разнонаправленными прыжками влево; финт подскоком после дриблинга с двумя разнонаправленными прыжками влево; финт подскоком после ловли с двумя разнонаправленными прыжками влево.

Двигательными действиями приема техники нападения «заслон»: внешняя блокировка с мячом спиной со входом влево; внешняя блокировка с мячом грудью со входом вправо.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча одной рукой спереди и слева из стойки на параллельных ногах напротив передающего; перехват мяча одной рукой из стойки на параллельных ногах за спиной принимающего при обходе слева; перехват мяча одной рукой из стойки на параллельных ногах за спиной принимающего, при обходе справа; перехват мяча спереди ближней рукой из стойки на параллельных ногах рядом с принимающим.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча из рук»: открытое выбивание мяча из руки на уровне груди слева в стойке на параллельных ногах.

Групповыми тактическими комбинациями на основе выхода линейного игрока для взаимодействия с игроками задней линии: E3+6 Al B. 4:2 V1 2.1, E3+6 Al B. 4:2 V1 2.2, E3+6 Al B. 4:2 V1 2.4, E3+6 Al B. 4:2 V1 2.3 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе выхода линейного игрока для взаимодействия с другим линейным игроком: E2+5 Al B. 4:2 V1 3.4, E3+5 Al B. 4:2 V1 3.3, E3+6 Al B. 4:2 V1 3.1, E3+6 Al B. 4:2 V1 3.2 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе выхода линейного игрока для взаимодействия с крайним нападающим: E2+5 Al B. 4:2 V1 4.2, E2+5 Al B. 4:2 V1 4.4, E3+5 Al B. 4:2 V1 4.1, E2+6 Al B. 4:2 V1 4.3, E3+6 Al B. 4:2 V1 4.6, E3+6 Al B. 4:2 V1 4.7 (описание в Приложении 51).

Командными тактическими комбинациями на основе входа разыгрывающего с заслоном: E4+6 Am B. 4:2 V1 1.29, E4+6 Am B. 4:2 V1 1.31 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе входа разыгрывающего c заслоном: E2+6 Am B. 4:2 V1 2.1, E2+6 Am B. 4:2 V1 2.3, E3+6 Am B. 4:2 V1 2.11, E3+6 Am B. 4:2 V1 3.2, E3+6 Am B. 4:2 V1 3.8, E3+6 Am B. 4:2 V1 3.4, E3+6 Am B. 3:3 V1 3.9, E3+6 Am B. 4:2 V1 3.10, E3+6 Am B. 4:2 V1 3.11 (см. учебное наглядное пособие 23 приложения 4).

Тактикой системы защиты: E4 B. 4:2 V1, E4 B. 4:2 V2, E4 B. 4:2 V3, E4 B. 4:2 V4 (см. учебные наглядные пособия 24 − 27 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для УТ-5 представлено в учебном наглядном пособии 23 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для УТ-5, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактические системы защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособий 23 − 29 приложения 4.

**Глава 4. Планирование и содержание спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования**

**§ 1. Примерный годовой учебный план**

На этапе спортивного совершенствования направления спортивной подготовки для каждой учебной группы распределяются в процентом соотношении так, как это представлено в таблице 7.

Таблица 7. – Соотношение направлений спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления спортивной подготовки | СПС- 1 | СПС- 2 | СПС св. 2 лет |
| 1 | Теоретическая | 1,8 | 1,8 | 1,8 |
| 2 | Общая физическая | 17,3 | 17,3 | 17,3 |
| 3 | Специальная физическая | 21,7 | 21,7 | 21,7 |
| 4 | Техническая | 23,4 | 23,4 | 23,4 |
| 5 | Тактическая | 21,1 | 21,1 | 21,1 |
| 6 | Интегральная | 6,2 | 6,2 | 6,2 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | 8,1 | 8,1 | 8,1 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 0,3 | 0,3 | 0,3 |

*Соревновательные формы*. На этапе спортивного совершенствования для всех учебных групп соревновательной формой является игра «гандбол» со специальными условиями (таблица 11 приложения 5).

При проведении спортивных соревнований в группах спортивного совершенствования первый период команда обязана использовать только систему защиты 5:1 с вариантом его исполнения, определенным учебным материалом для разных годов обучения. Во втором периоде команда обязана использовать только систему защиты 6:0 с соответствующим вариантом исполнения. В третьем периоде команда имеет право использовать одну из ранее изученных систем защиты.

Команды имеют право использовать при игре в позиционном нападении в первом и втором периоде матча только те тактические комбинации и взаимодействия, которые они изучали с начала учебного года. В третьем периоде команда имеет право использовать произвольно ранее изученные тактические комбинации и взаимодействия нападения.

Во время игры тренер-преподаватель имеет право производить замену одного полевого игрока на другого лишь в тот момент, когда игроки его команды владеют мячом.

Командам запрещается применять системы защиты с элементом персональной опеки лидера/лидеров команды соперника.

При игре в позиционном нападении команды имеют право заменить вратаря на полевого игрока для создания искусственного численного превосходства над защитниками только в третьем периоде матча.

На этапе спортивного совершенствования спортсменам-учащимся разрешается использование специальных мазей и других средств, повышающих сцепление гандбольного мяча с пальцами рук игрока. Данное положение распространяется как на тренировочную, так и на соревновательную деятельность.

На этапе спортивного совершенствования используется спортивный инвентарь, отвечающий техническим характеристикам, представленным в таблице 12 приложения 5.

По окончании обучения на учебно-тренировочном этапе спортсмены-учащиеся должны знать:

современное состояние и историю и тенденции развития гандбола в мире, Республике Беларусь;

методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы развития физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

систему и технологии спортивной подготовки спортсменов-учащихся в виде спорта «гандбол»;

основы техники и тактики игры «гандбол»;

правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе и методику судейства матчей.

Спортсмены-учащиеся должны уметь:

составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне;

применять навыки техники игры и тактические действия в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи на поле, секретаря, секундометриста и информатора, контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние.

Спортсмены-учащиеся должны владеть:

навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности, навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

**§ 1. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки СПС-1**

Спортсмены-учащиеся учебных групп спортивного совершенствования первого года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ и УОР согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 13 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в группах спортивного совершенствования первого года обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: слева; способом исполнения: слабой рукой, летящего на оптимальной высоте.

2. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: слева; способом исполнения: слабой рукой, летящего высоко.

3. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: слева; способом исполнения: слабой рукой, летящего на оптимальной высоте, с шагом в сторону.

4. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: слева; способом исполнения: слабой рукой, отскочившего, с шагом в сторону.

5. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: слева; способом исполнения: сильной рукой, летящего вперед, с шагом вперед.

6. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: слева; способом исполнения: слабой рукой, летящего назад, с шагом назад.

7. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего на оптимальной высоте.

8. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего высоко.

9. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего на оптимальной высоте, с шагом в сторону.

10. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего с шагом в сторону.

11. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего.

12. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: слабой рукой, летящего вперед, с шагом вперед.

13. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: прием; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего назад, с шагом назад.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: большим кругом с отклонением.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: сильной рукой в неудобную сторону с вращением.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: из-за головы.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: из-за спины.

5. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: сзади.

6. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: спереди.

7. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: снизу.

8. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: скрытно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: снизу с большим кругом.

9. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: большим кругом с отклонением.

Цель 3. Овладение техникой ведения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: ведение мяча; типом: стюс; вариантом: одной рукой; способом исполнения: сбоку.

Цель 4. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: малым кругом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: большим кругом.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: большим кругом сбоку.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: большим кругом с отклонением.

5. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: большим кругом сбоку в максимально высокой точке прыжка.

6. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: большим кругом в максимально высокой точке прыжка с отклонением.

Цель 5. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после стюса три шага.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после ловли три шага.

3. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом два шага со стюсом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом, мах и два шага со стюсом.

5. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после стюса имитация передачи и два шага.

6. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после ловли имитация передачи и два шага.

7. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом имитация передачи, два шага со стюсом.

8. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса два шага.

9. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли два шага.

10. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после разбега с мячом два шага со стюсом.

11. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после ловли три шага со стюсом.

12. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после разбега с мячом три шага со стюсом.

13. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: стопорящим шагом; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после разбега с мячом, мах и три шага со стюсом.

14. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса два прыжка.

15. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли два прыжка.

16. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса три прыжка.

17. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли три прыжка.

18. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса один и два прыжка.

19. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли один и два прыжка.

20. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после стюса два прыжка.

21. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после ловли два прыжка.

22. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после стюса три прыжка.

23. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: наскок; вариантом: однонаправлено влево; способом исполнения: после ловли три прыжка.

Цель 6. Овладение техникой заслона. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: входом влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя блокировка; вариантом: спиной; способом исполнения: входом вправо.

5. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя блокировка; вариантом: имитация; способом исполнения: влево.

6. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя блокировка; вариантом: имитация; способом исполнения: вправо.

7. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя отсечка; вариантом: спиной; способом исполнения: влево.

8. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: внутренняя отсечка; вариантом: спиной; способом исполнения: вправо.

Цель 7. Овладение техникой перемещения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перемещение; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: приближение.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перемещение; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: приближение с удалением.

Цель 8. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди и справа.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди.

3. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: высоко летящего мяча, слева.

4. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: высоко летящего мяча справа.

5. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте слева.

6. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте справа.

Цель 9. Овладение техникой противодействия овладению мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: подбивание; способом исполнения: дальней руки слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: опускание; способом исполнения: ближней руки слева.

3. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: опускание; способом исполнения: дальней руки слева.

4. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: опускание; способом исполнения: ближней руки справа.

5. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: опускание; способом исполнения: спереди при задвижении.

6. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: заплетение; способом исполнения: слева.

7. Овладеть техникой выполнения приема: противодействие овладению мячом; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: заплетение; способом исполнения: справа.

Цель 10. Овладение техникой сопровождения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: отступление.

2. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: влево.

3. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: вправо.

4. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: вправо.

5. Овладеть техникой выполнения приема: сопровождение; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: влево при вращении нападающего.

Цель 11. Овладение техникой выбивания мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: справа.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: справа.

4. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

5. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди при отступлении.

6. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: при сближении слева.

7. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: при сближении справа.

8. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: сзади-слева.

9. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: сзади-справа.

Цель 12. Овладение техникой блокирования мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вверху.

2. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: двумя руками; способом исполнения: слева-сверху.

3. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: двумя руками; способом исполнения: справа-сверху.

4. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в прыжке; вариантом: двумя руками; способом исполнения: слева-сверху.

5. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в прыжке; вариантом: двумя руками; способом исполнения: справа-сверху.

Цель 13. Овладение техникой выталкивания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выталкивание; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вправо.

Цель 14. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: справа.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: при отступлении.

4. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

5. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: влево.

6. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: вправо.

7. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: при сближении слева.

8. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: при сближении справа.

9. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: при сопровождении вправо.

10. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: закрыто; способом исполнения: справа.

11. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне пояса справа.

Цель 15. Овладение техникой связывания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди сзади.

2. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне пояса сзади.

3. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: выпрямление с наклоном вперед.

Цель 16. Овладение техникой противодействия заслону. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: обход заслона; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: выход; способом исполнения: влево.

2. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: выход; способом исполнения: вправо.

3. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: заход; способом исполнения: влево.

4. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: заход; способом исполнения: вправо.

5. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: обегание; способом исполнения: сзади-влево.

6. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: обегание; способом исполнения: сзади-вправо.

7. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: обегание; способом исполнения: спереди-влево.

8. Овладеть техникой выполнения приема: заслон; типом: из стойки с выпадом ноги; вариантом: обегание; способом исполнения: спереди-вправо.

Цель 17. Овладение тактикой игры в нападении. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой нападения за счет использования командной тактической комбинацией «стяжка».

Цель 18. Овладение групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе скрестных перемещений игроков нападения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.3 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

2. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Ac B. 5:1 V1 1.9 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.1 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.10 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

5. Овладеть тактическим взаимодействием E2+5 Ac B. 5:1 V1 1.4 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 1.7 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

7. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.2 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

8. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.6 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

9. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.11 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

10. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 4.8 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

11. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Ac B. 5:1 V1 4.12 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

12. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.5 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

13. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.3 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

14. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.4 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

15. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.6 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

16. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 1.5 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

17. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.1 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

18. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.2 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

Цель 19. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 5:1, вариант – со сменой зоны и активными первыми защитниками (V1) (см. учебное наглядное пособие 31 приложения 4).

2. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 5:1, вариант – смещающийся со сменой зоны (V8) (см. учебное наглядное пособие 32 приложения 4).

3. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 6:0, вариант – со сменой зоны и пассивными первыми защитниками (V6) (см. учебное наглядное пособие 33 приложения 4).

4. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 6:0, вариант – со сменой зоны и пассивными первыми защитниками (V4) (см. учебное наглядное пособие 34 приложения 4).

**§ 2. Содержание спортивной подготовки СПС-1**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования первого года обучения должны владеть следующими Двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом, летящего на оптимальной высоте слабой рукой слева используя прием; овладение мячом, летящего высоко слабой рукой слева используя прием; овладение мячом, летящего на оптимальной высоте слабой рукой слева используя прием с шагом в сторон; овладение отскочившим мячом слабой рукой слева используя прием с шагом в сторону; овладение мячом летящего вперед сильной рукой слева используя прием с шагом вперед; овладение мячом летящего назад слабой рукой слева используя прием с шагом назад; овладение мячом летящего на оптимальной высоте сильной рукой справа используя прием; овладение мячом летящего высоко сильной рукой справа используя прием; овладение мячом летящего на оптимальной высоте сильной рукой справа используя прием с шагом в сторону; овладение отскочившим мячом сильной рукой справа используя прием с шагом в сторону; овладение отскочившим мячом сильной рукой справа используя прием; овладение мячом, летящего вперед слабой рукой справа используя прием с шагом вперед; овладение мячом, летящего назад сильной рукой справа используя прием с шагом назад.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча вращательным движением руки по большому кругу с отклонением туловища после стопорящего шага; передача мяча толчком сильной руки в неудобную сторону с вращением туловища после стопорящего шага; передача мяча скрытно из-за головы после стопорящего шага; передача мяча скрытно из-за спины после стопорящего шага; передача мяча скрытно сзади после стопорящего шага; передача мяча скрытно спереди после стопорящего шага; передача мяча скрытно снизу после стопорящего шага; передача мяча скрытно снизу с большим кругом после стопорящего шага; передача мяча вращательным движением руки по большому кругу с отклонением туловища, в прыжке.

Двигательными действиями приема техники нападения «ведение мяча»: стюс сбоку.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок»: вращательный бросок малым кругом после стопорящего шага; вращательный бросок большим кругом после стопорящего шага; вращательный бросок большим кругом сбоку после стопорящего шага; вращательный бросок большим кругом с отклонением туловища после стопорящего шага; вращательный бросок большим кругом сбоку с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; вращательный бросок большим кругом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка и отклонением туловища.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт стопорящим шагом после стюса с разворотом туловища и тремя шагами влево; финт стопорящим шагом после ловли с разворотом туловища и тремя шагами влево; финт стопорящим шагом после разбега с мячом разворотом туловища и двумя шагами влево со стюсом; финт стопорящим шагом после разбега с мячом махом руки и двумя шагами влево со стюсом; финт стопорящим шагом после стюса с имитацией передачи разворотом туловища и двумя шагами влево; финт стопорящим шагом после ловли с имитацией передачи разворотом туловища и двумя шагами влево; финт стопорящим шагом после разбега с мячом, имитацией передачи разворотом туловища и двумя шагами влево со стюсом; финт стопорящим шагом после стюса с двумя однонаправленными шагами вправо; финт стопорящим шагом после ловли с двумя однонаправленными шагами вправо; финт стопорящим шагом после разбега с мячом и двумя однонаправленными шагами вправо со стюсом; финт стопорящим шагом после ловли и тремя разнонаправленными шагами влево со стюсом; финт стопорящим шагом после разбега с мячом и тремя разнонаправленными шагами влево со стюсом; финт стопорящим шагом после разбега с мячом, махом руки и тремя разнонаправленными шагами влево со стюсом; финт наскоком после стюса и двумя однонаправленными прыжками вправо; финт наскоком после ловли и двумя однонаправленными прыжками вправо; финт наскоком после стюса и тремя однонаправленными прыжками вправо; финт наскоком после ловли и тремя однонаправленными прыжками вправо; финт наскоком после стюса с одним и двумя однонаправленными прыжками вправо; финт наскоком после ловли с одним и двумя однонаправленными прыжками вправо; финт наскоком после стюса и двумя однонаправленными прыжками влево; финт наскоком после ловли и двумя однонаправленными прыжками влево; финт наскоком после стюса и тремя однонаправленными прыжками влево; финт наскоком после ловли и тремя однонаправленными прыжками влево.

Двигательными действиями приема техники нападения «заслон»: внутренняя блокировка спиной влево, внутренняя блокировка спиной вправо; внутренняя блокировка спиной со входом влево; внутренняя блокировка спиной со входом вправо; имитация внутренней блокировки спиной влево; имитация внутренней блокировки спиной вправо; внутренняя отсечка спиной влево; внутренняя отсечка спиной вправо.

Двигательными действиями приема техники защиты «перемещение»: перемещение с приближением в стойке с выпадом ноги; перемещение с приближением и последующим удалением в стойке с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча одной рукой спереди и справа из стойки с выпадом ноги напротив передающего; перехват мяча одной рукой спереди из стойки с выпадом ноги напротив передающего; перехват высоко летящего мяча слева одной рукой из стойки с выпадом ноги напротив принимающего; перехват высоко летящего мяча справа одной рукой из стойки с выпадом ноги напротив принимающего; перехват мяча летящего на оптимальной высоте слева одной рукой из стойки с выпадом ноги напротив принимающего; перехват мяча летящего на оптимальной высоте справа одной рукой из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим.

Двигательными действиями приема техники защиты «противодействие овладению мячом»: противодействие овладению мячом подбиванием слева дальней руки принимающего из стойки на параллельных ногах; противодействие овладению мячом опусканием слева ближней руки принимающего из стойки с выпадом ноги; противодействие овладению мячом опусканием слева дальней руки принимающего из стойки с выпадом ноги; противодействие овладению мячом опусканием справа ближней руки принимающего из стойки с выпадом ноги; противодействие овладению мячом опусканием руки принимающего спереди, при задвижении из стойки с выпадом ноги; противодействие овладению мячом слева заплетением рук принимающего из стойки с выпадом ноги; противодействие овладению мячом справа заплетением рук принимающего из стойки с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «сопровождение»: открытое сопровождение с отступлением из стойки с выпадом ноги; открытое сопровождение влево из стойки с выпадом ноги; открытое сопровождение вправо из стойки с выпадом ноги; закрытое сопровождение вправо из стойки с выпадом ноги; закрытое сопровождение влево при вращении нападающего из стойки с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча»: открытое выбивание мяча слева в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча справа в стойке с выпадом ноги; закрытое выбивание мяча справа в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча спереди в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча спереди при отступлении в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча слева при сближении в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча справа при сближении в стойке с выпадом ноги; закрытое выбивание мяча сзади-слева в стойке с выпадом ноги; закрытое выбивание мяча сзади-справа в стойке с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «блокирование мяча»: блокирование мяча двумя руками вверху в стойке с выпадом ноги; блокирование мяча двумя руками слева-сверху в стойке с выпадом ноги; блокирование мяча двумя руками справа-сверху в стойке с выпадом ноги; блокирование мяча двумя руками слева-сверху в прыжке; блокирование мяча двумя руками справа-сверху в прыжке.

Двигательными действиями приема техники защиты «выталкивание»: выталкивание двумя руками вправо в стойке с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча» из рук: открытое выбивание мяча из руки слева в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки справа в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки при отступлении в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки спереди в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из рук при движении влево в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из рук при движении вправо в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки при сближении слева в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки при сближении справа в стойке с выпадом ноги; закрытое выбивание мяча из руки при сопровождении вправо в стойке с выпадом ноги; закрытое выбивание мяча из рук справа в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки на уровне пояса справа в стойке с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «связывание»: открытое связывание на уровне груди сзади в стойке с выпадом ноги; открытое связывание на уровне пояса сзади в стойке с выпадом ноги; открытое связывание выпрямлением руки с наклоном туловища вперед в стойке с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «противодействие заслону»: противодействие заслону с выходом влево из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с выходом вправо из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с заходом влево из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с заходом вправо из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с обеганием сзади-влево из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с обеганием сзади-вправо из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с обеганием спереди-влево из стойки с выпадом ноги; противодействие заслону с обеганием спереди-вправо из стойки с выпадом ноги.

Командной тактической комбинацией нападения «стяжка».

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе скрестного перемещения игроков задней линии: E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.3, E2+5 Ac B. 5:1 V1 1.9, E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.1, E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.10, E2+5 Ac B. 5:1 V1 1.8, E2+5 Ac B. 5:1 V1 1.4, E3+6 Ac B. 5:1 V1 1.7, E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.2, E3+6 Ac B. 5:1 V1 1.6, E3+5 Ac B. 5:1 V1 1.11, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.8, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.12 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

Групповыми тактическими комбинациями и взаимодействиями на основе скрестного перемещения игроков задней линии при содействии линейного игрока: E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.5, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.3, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.4, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.6, E3+6 Ac B. 5:1 V1 1.5, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.1, E3+6 Ac B. 5:1 V1 4.2 (см. учебное наглядное пособие 30 приложения 4).

Тактическими системами защиты: E4 B. 5:1 V1, E4 B. 5:1 V8, E4 B. 6:0 V4, E4 B. 6:0 V6 (см. учебные наглядные пособия 31 − 34 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для СПС-1 представлено в учебном наглядном пособии 30 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для СПС-1, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактические системы защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособиях 30 − 36 приложения 4.

**§3. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки СПС-2**

Спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования второго года обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ и УОР согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 14 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в группах спортивного совершенствования второго года обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего низко, в прыжке.

2. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего высоко, в прыжке.

3. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: после ведения, в прыжке.

4. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте, в прыжке.

5. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: летящего низко, в прыжке.

6. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: слева; способом исполнения: летящего высоко, в прыжке.

7. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: справа; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте, в прыжке.

8. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: ловля; вариантом: справа; способом исполнения: летящего низко, в прыжке.

9. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, в прыжке.

10. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, в прыжке.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: малым кругом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: вращательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: большим кругом.

Цель 3. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после подскока; способом исполнения: малым кругом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после подскока; способом исполнения: большим кругом.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после подскока; способом исполнения: большим кругом сбоку.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: вращательный; вариантом: после подскока; способом исполнения: большим кругом с отклонением.

Цель 4. Овладение техникой финта. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после стюса три шага.

2. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после ловли три шага.

3. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом два шага со стюсом.

4. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом, мах и два шага со стюсом.

5. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после стюса имитация передачи и два шага.

6. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после ловли имитация передачи и два шага.

7. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разворот влево; способом исполнения: после разбега с мячом имитация передачи, два шага со стюсом.

8. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после стюса два шага.

9. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после ловли два шага.

10. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: однонаправлено вправо; способом исполнения: после разбега с мячом два шага со стюсом.

11. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после ловли три шага со стюсом.

12. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после разбега с мячом три шага со стюсом.

13. Овладеть техникой выполнения приема: финт; типом: скачок; вариантом: разнонаправлено влево; способом исполнения: после разбега с мячом, мах и три шага со стюсом.

Цель 5. Овладение техникой перемещения. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перемещение; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: имитация выхода.

Цель 6. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: низко летящего мяча слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: низко летящего мяча справа.

Цель 7. Овладение техникой блокирования мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: двумя руками; способом исполнения: слева-сверху.

2. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: двумя руками; способом исполнения: справа-сверху.

Цель 8. Овладение групповыми тактическими комбинациями на основе входа разыгрывающего, способствующего взаимодействию между правым и левым полусредним. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 5:1 V7 4.1 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+5 Am B. 5:1 V7 4.3 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 5:1 V7 4.4 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 5:1 V7 4.5 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 5:1 V7 4.7 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Am B. 5:1 V7 4.8 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

Цель 9. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 5:1, вариант – со сменой зоны и пассивными первыми защитниками (см. учебное наглядное пособие 38 приложения 4).

2. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 5:1, вариант – с ложным выходом (см. учебное наглядное пособие 39 приложения 4).

3. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 6:0, вариант – со сменой зоны и пассивными первыми защитниками (см. учебное наглядное пособие 40 приложения 4).

4. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 6:0, вариант – с ложным выходом (см. учебное наглядное пособие 41 приложения 4).

5. Овладеть тактикой игры в защите за счет использования системы 6:0, вариант – с выходом вторых защитников (см. учебное наглядное пособие 42 приложения 4).

**§ 4. Содержание спортивной подготовки СПС-2**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования второго года обучения должны владеть следующими Двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом летящего низко спереди, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего высоко спереди, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего на оптимальной высоте слева, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего низко слева, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего высоко слева, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего на оптимальной высоте справа, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего низко справа, используя ловлю в прыжке; овладение мячом летящего высоко справа, используя ловлю в прыжке; овладение мячом сильной рукой спереди, используя захват в прыжке; овладение мячом сильной рукой справа, используя захват в прыжке.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча вращательным движением руки по малому кругу после скачка; передача мяча вращательным движением руки по большому кругу после скачка.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок мяча»: вращательный бросок малым кругом после скачка; вращательный бросок большим кругом после скачка; вращательный бросок большим кругом сбоку после скачка; вращательный бросок большим кругом с отклонением туловища после скачка.

Двигательными действиями приема техники нападения «финт»: финт скачком после стюса с разворотом туловища и тремя шагами влево; финт скачком после ловли с разворотом туловища и тремя шагами влево; финт скачком после разбега с мячом, разворотом туловища и двумя шагами влево со стюсом; финт скачком после разбега с мячом, махом руки и двумя шагами влево со стюсом; финт скачком после стюса с имитацией передачи, разворотом туловища и двумя шагами влево; финт скачком после ловли с имитацией передачи, разворотом туловища и двумя шагами влево; финт скачком после разбега с мячом, имитацией передачи, разворотом туловища и двумя шагами влево со стюсом; финт скачком после стюса с двумя однонаправленными шагами вправо; финт скачком после ловли с двумя однонаправленными шагами вправо; финт скачком после разбега с мячом и двумя однонаправленными шагами вправо со стюсом; финт скачком после ловли и тремя разнонаправленными шагами влево со стюсом; финт скачком после разбега с мячом и тремя разнонаправленными шагами влево со стюсом; финт скачком после разбега с мячом, махом руки и тремя разнонаправленными шагами влево со стюсом.

Двигательными действиями приема техники защиты «перемещение»: перемещение с имитацией выхода в стойке с выпадом ноги.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват низко летящего мяча слева одной рукой из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим; перехват низко летящего мяча справа одной рукой из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим.

Двигательными действиями приема техники защиты «блокирование мяча»: блокирование мяча двумя руками слева-сверху в стойке на параллельных ногах; блокирование мяча двумя руками справа-сверху в стойке на параллельных ногах.

Групповыми тактическими комбинациями нападения со входом разыгрывающего, способствующего взаимодействию между правым и левым полусредним: E3+5 Am B. 5:1 V7 4.1, E3+5 Am B. 5:1 V7 4.3, E3+6 Am B. 5:1 V7 4.4, E3+6 Am B. 5:1 V7 4.5, E3+6 Am B. 5:1 V7 4.7, E3+6 Am B. 5:1 V7 4.8 (см. учебное наглядное пособие 37 приложения 4).

Тактическими системами защиты: E4 B. 5:1 V7, E4 B. 5:1 V2, E4 B. 6:0 V7, E4 B. 6:0 V5, E4 B. 6:0 V3 (см. учебные наглядные пособия 37 − 42 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для СПС-2 представлено в учебном наглядном пособии 37 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для СПС-2, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактические системы защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособиях 37 − 42 приложения 4).

**§ 5. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки СПС свыше 2 лет обучения**

Спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования свыше 2 лет обучения проходят спортивную подготовку в СУСУ и УОР согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 15 приложения 5.

Определены следующие цели спортивной подготовки спортсменов-учащихся в группах спортивного совершенствования свыше 2 лет обучения:

Цель 1. Овладение техникой овладения мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой.

2. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего.

3. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, летящего вправо.

4. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего и летящего вправо.

5. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: спереди; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего и летящего вправо, стоя на правой ноге.

6. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего на оптимальной высоте.

7. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего высоко.

8. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего.

9. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего на оптимальной высоте, с шагом в сторону.

10. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, летящего высоко, с шагом в сторону.

11. Овладеть техникой выполнения приема: овладение мячом; типом: захват; вариантом: справа; способом исполнения: сильной рукой, отскочившего, с шагом в сторону.

Цель 2. Овладение техникой передачи мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом в неудобную сторону с вращением туловища.

2. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом снизу.

3. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом с отклонением туловища.

4. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: коротким замахом.

5. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: длинным замахом вперед.

6. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: длинным замахом в удобную сторону.

7. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: длинным замахом в неудобную сторону с вращением туловища.

8. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: коротким замахом сбоку.

9. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

10. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: длинным замахом снизу.

11. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: после скачка; способом исполнения: длинным замахом с отклонением туловища.

12. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом в неудобную сторону с вращением туловища.

13. Овладеть техникой выполнения приема: передача мяча; типом: метательно; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом с отклонением туловища.

Цель 3. Овладение техникой броска. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: коротким замахом.

2. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом.

3. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: коротким замахом сбоку.

4. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

5. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом снизу.

6. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: длинным замахом с отклонением.

7. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: коротким замахом в максимально высокой точке.

8. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом в максимально высокой точке.

9. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: коротким замахом сбоку в максимально высокой точке.

10. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом сбоку в максимально высокой точке.

11. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: длинным замахом с отклонением в максимально высокой точке.

12. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: в прыжке; способом исполнения: коротким замахом до максимально высокой точки.

13. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка с мячом; способом исполнения: коротким замахом.

14. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка с мячом; способом исполнения: длинным замахом.

15. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка с мячом; способом исполнения: коротким замахом сбоку.

16. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка с мячом; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

17. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка с мячом; способом исполнения: длинным замахом снизу.

18. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка с мячом; способом исполнения: длинным замахом с отклонением.

19. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка без мяча; способом исполнения: коротким замахом.

20. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка без мяча; способом исполнения: длинным замахом.

21. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка без мяча; способом исполнения: коротким замахом сбоку.

22. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка без мяча; способом исполнения: длинным замахом сбоку.

23. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка без мяча; способом исполнения: длинным замахом снизу.

24. Овладеть техникой выполнения приема: бросок; типом: метательный; вариантом: после скачка без мяча; способом исполнения: длинным замахом с отклонением.

Цель 4. Овладение техникой перехвата мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке на параллельных ногах рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: спереди, дальней рукой.

2. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги напротив передающего; вариантом: двумя руками; способом исполнения: вверху.

3. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: справа.

4. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги напротив передающего; вариантом: одной рукой; способом исполнения: слева.

5. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при смещении влево.

6. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: при смещении вправо.

7. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: левой рукой, при задвижении.

8. Овладеть техникой выполнения приема: перехват мяча; типом: в стойке с выпадом ноги рядом с принимающим; вариантом: одной рукой; способом исполнения: правой рукой при задвижении.

Цель 5. Овладение техникой блокирования мяча. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: двумя руками; способом исполнения: слева-сбоку.

2. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: двумя руками; способом исполнения: справа-сбоку.

3. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: одной рукой; способом исполнения: слева-снизу.

4. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: одной рукой; способом исполнения: слева-сбоку.

5. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: одной рукой; способом исполнения: справа-сбоку.

6. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в прыжке; вариантом: двумя руками; способом исполнения: слева-сбоку.

7. Овладеть техникой выполнения приема: блокирование; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: одной рукой; способом исполнения: слева-снизу.

Цель 6. Овладение техникой выбивания мяча из рук. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне головы.

2. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди справа.

3. Овладеть техникой выполнения приема: выбивание мяча из рук; типом: в прыжке; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

Цель 7. Овладение техникой остановки движения руки с мячом. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди слева.

2. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне груди справа.

3. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: снизу-слева.

4. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: снизу-справа.

5. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в прыжке; вариантом: открыто; способом исполнения: слева.

6. Овладеть техникой выполнения приема: остановка движения руки с мячом; типом: в прыжке; вариантом: открыто; способом исполнения: спереди.

Цель 8. Овладение техникой связывания. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке на параллельных ногах; вариантом: открыто; способом исполнения: выпрямление с наклоном вперед.

2. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: на уровне головы сзади.

3. Овладеть техникой выполнения приема: связывание; типом: в стойке с выпадом ноги; вариантом: открыто; способом исполнения: выпрямление.

Цель 9. Овладение групповыми тактическими комбинациями на основе входа одного полусреднего без мяча для взаимодействия с другим полусредним. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.7 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

2. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.2 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

3. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.8 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

4. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.4 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

5. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.5 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

6. Овладеть групповой тактической комбинацией E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.9 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

Цель 10. Овладение тактикой игры в защите. Для достижения поставленной цели решаются следующие специальные задачи:

1. Овладеть тактикой системой защиты 5:1, вариант – смещенный (см. учебное наглядное пособие 46 приложения 4).

2. Овладеть тактикой системой защиты 5:1, вариант – смещающий без смены зоны (см. учебное наглядное пособие 47 приложения 4).

3. Овладеть тактикой системой защиты 6:0, вариант – классический (см. учебное наглядное пособие 48 приложения 4).

4. Овладеть тактикой системой защиты 6:0, вариант – блокирующий (см. учебное наглядное пособие 49 приложения 4).

**§ 6. Содержание спортивной подготовки СПС свыше 2 лет**

На момент окончания учебного года спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования свыше 2 лет обучения должны владеть следующими Двигательными действиями приема техники нападения «овладение мячом»: овладение мячом сильной рукой спереди, используя захват; овладение отскочившим мячом сильной рукой спереди, используя захват; овладение мячом летящего вправо сильной рукой спереди, используя захват; овладение отскочившим мячом летящего вправо сильной рукой спереди, используя захват; овладение отскочившим мячом летящего вправо сильной рукой спереди, используя захват стоя на одной ноге; овладение мячом летящего на оптимальной высоте сильной рукой справа, используя захват; овладение мячом летящего высоко сильной рукой справа, используя захват; овладение отскочившего мяча сильной рукой справа, используя захват; овладение мячом летящего на оптимальной высоте сильной рукой справа, используя захват с шагом в сторону; овладение мячом летящего высоко сильной рукой справа, используя захват с шагом в сторону; овладение отскочившим мячом сильной рукой справа, используя захват с шагом в сторону.

Двигательными действиями приема техники нападения «передача мяча»: передача мяча метательным движением руки с длинным замахом в неудобную сторону после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом снизу после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом с отклонением туловища после стопорящего шага; передача мяча метательным движением руки с коротким замахом после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом вперед после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом в удобную сторону после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом в неудобную сторону после скачка; передача мяча метательным движением руки с коротким замахом сбоку после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом сбоку после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом снизу после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом с отклонением туловища после скачка; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом в неудобную сторону с вращением туловища в прыжке; передача мяча метательным движением руки с длинным замахом с отклонением туловища в прыжке.

Двигательными действиями приема техники нападения «бросок»: метательный бросок коротким замахом после стопорящего шага; метательный бросок длинным замахом после стопорящего шага; метательный бросок коротким замахом сбоку после стопорящего шага; метательный бросок длинным замахом сбоку после стопорящего шага; метательный бросок длинным замахом снизу после стопорящего шага; метательный бросок длинным замахом с отклонением туловища после стопорящего шага; метательный бросок коротким замахом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; метательный бросок длинным замахом с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; метательный бросок коротким замахом сбоку с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; метательный бросок длинным замахом сбоку с выпуском мяча в максимально высокой точке прыжка; метательный бросок длинным замахом с отклонением туловища в максимально высокой точке прыжка; метательный бросок коротким замахом с выпуском мяча до максимально высокой точки прыжка; метательный бросок коротким замахом после скачка с мячом, метательный бросок длинным замахом после скачка с мячом; метательный бросок коротким замахом сбоку после скачка с мячом; метательный бросок длинным замахом сбоку после скачка с мячом; метательный бросок длинным замахом снизу после скачка с мячом; метательный бросок длинным замахом с отклонением туловища после скачка с мячом; метательный бросок коротким замахом после скачка без мяча, метательный бросок длинным замахом после скачка без мяча; метательный бросок коротким замахом сбоку после скачка без мяча; метательный бросок длинным замахом сбоку после скачка без мяча; метательный бросок длинным замахом снизу после скачка без мяча; метательный бросок длинным замахом с отклонением туловища после скачка без мяча.

Двигательными действиями приема техники защиты «перехват мяча»: перехват мяча спереди дальней рукой из стойки на параллельных ногах рядом с принимающим; перехват мяча одной рукой справа из стойки с выпадом ноги напротив передающего; перехват мяча двумя руками вверху из стойки с выпадом ноги напротив передающего; перехват мяча одной рукой слева из стойки с выпадом ноги напротив передающего; перехват мяча одной рукой при смещении влево из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим; перехват мяча одной рукой при смещении вправо из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим; перехват мяча левой рукой при задвижении из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим; перехват мяча правой рукой при задвижении из стойки с выпадом ноги рядом с принимающим.

Двигательными действиями приема техники защиты «блокирование мяча»: блокирование мяча двумя руками слева-сбоку в стойке на параллельных ногах; блокирование мяча двумя руками справа-сбоку в стойке на параллельных ногах; блокирование мяча одной рукой слева-снизу в стойке на параллельных ногах; блокирование мяча одной рукой слева-сбоку в стойке с выпадом ноги; блокирование мяча одной рукой справа-сбоку в стойке с выпадом ноги; блокирование мяча одной рукой слева-снизу в стойке с выпадом ноги; блокирование мяча двумя руками слева-сбоку в прыжке.

Двигательными действиями приема техники защиты «выбивание мяча из рук»: открытое выбивание мяча из руки на уровне головы в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки на уровне груди справа в стойке с выпадом ноги; открытое выбивание мяча из руки спереди в прыжке.

Двигательными действиями приема техники защиты «остановка движения руки с мячом»: открытая остановка движения руки с мячом на уровне груди слева в стойке с выпадом ноги; открытая остановка движения руки с мячом на уровне груди справа в стойке с выпадом ноги; открытая остановка движения руки с мячом на уровне груди снизу-слева в стойке с выпадом ноги; открытая остановка движения руки с мячом снизу-справа в стойке с выпадом ноги; открытая остановка движения руки с мячом слева в прыжке; открытая остановка движения руки с мячом спереди в прыжке.

Двигательными действиями приема техники защиты «связывание»: открытое связывание на уровне головы сзади в стойке с выпадом ноги; открытое связывание выпрямлением руки в стойке с выпадом ноги.

Групповыми тактическими комбинациями со входом одного полусреднего без мяча для взаимодействия с другим полусредним: E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.4, E3+6 Ab B. 6:0 V7 1.7, E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.2, E3+6 Ab B. 6:0 V7 1.8, E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.4, E3+6 Ab В. 6:0 V7 1.5, E3+6 Ab B. 6:0 V7 1.9 (см. учебное наглядное пособие 45 приложения 4).

Тактическими системами защиты: E4 B. 5:1 V3, E4 B. 5:1 V5, E4 B. 6:0 V1, E4 B. 6:0 V2 (см. учебные наглядные пособия 46 − 49 приложения 4).

Поурочное распределение учебного материала по месяцам учебного года для СПС свыше 2 лет представлено в учебном наглядном пособии 45 приложения 4.

Полное содержание учебного материала для СПС свыше 2 лет, включающее стандарт выполнения и обучения изучаемых двигательных действий приемов техники нападения и защиты, дополнительную информацию о них, тактические комбинации нападения, тактические системы защиты, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, представлено в учебных наглядных пособиях 45 − 49 приложения 4.

**Глава 5. Планирование и содержание спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

**§ 1. Примерный годовой учебный план**

На этапе высшего спортивного мастерства направления спортивной подготовки для каждой учебной группы распределяются в процентом соотношении так, как это представлено в таблице 8.

Таблица 8. – Соотношение направлений спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления спортивной подготовки | ВСМ- 1 | ВСМ- 2 | ВСМ св. 2 лет |
| 1 | Теоретическая | 3,1 | 3,1 | 3,1 |
| 2 | Общая физическая | 16,4 | 16,4 | 16,4 |
| 3 | Специальная физическая | 19,9 | 19,9 | 19,9 |
| 4 | Техническая | 20,5 | 20,5 | 20,5 |
| 5 | Тактическая | 23,6 | 23,6 | 23,6 |
| 6 | Интегральная | 8,3 | 8,3 | 8,3 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | 8,0 | 8,0 | 8,0 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 0,3 | 0,3 | 0,3 |

**§ 2. Примерный годовой учебный план, цели и задачи спортивной подготовки групп ВСМ**

Спортсмены-учащиеся групп высшего спортивного проходят спортивную подготовку в РЦОР и УОР согласно годовому учебному плану, представленному в таблице 16 приложения 5.

Основными задачами, стоящими перед спортсменами групп ВСМ, являются:

дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

освоение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;

автоматизированность выполнения приемов техники в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;

глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам гандбола;

выполнение функций инструктора-общественника, судейство гандбольных матчей младших возрастных групп.

**§ 3. Содержание спортивной подготовки групп ВСМ**

На этапе высшего спортивного мастерства содержание спортивной подготовки определяется планом подготовки непосредственно к предстоящим спортивным соревнованиям. Тренировочное воздействие при подготовке спортсменов высокого класса направляется на совершенствование приемов техники и тактических навыков игры в условиях приближенных к соревновательным.

Спортивные соревнования в системе подготовки спортсменов высокого класса являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, но и важным средством повышения тренированности и спортивного мастерства.

Следует учесть, что спортсмены высокого класса, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочного процесса, методами и средствами не удается добиться не только прогресса, но и удерживать спортивные результаты на прежнем уровне.

**Раздел III. Направления спортивной подготовки**

**Глава 6. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций с демонстрацией видео непосредственно вовремя УТЗ. Она органически связана с физической, техникой, тактической и психологической подготовкой.

Теоретические УТЗ должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов-учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях УТЗ. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов-учащихся и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в группах НП проводится в виде коротких бесед в начале УТЗ или в процессе его в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для бесед и просмотра видеоматериалов.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента спортсменов-учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Примерная тематика теоретических занятий в зависимости от группы спортивной подготовки представлена в таблице 1 приложения 6.

*Тема 1*. История развития гандбола в мире и Республике Беларусь.

Возникновение игры и этапы ее развития. Правила игры и их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием вида спорта. Исторические факты, достижения спортсменов в разные исторические периоды. Гандбол в Республике Беларусь. Участие и достижения белорусских спортсменов на международных спортивных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх). Сведения о развитии гандбола в Республике Беларусь за истекший год. Анализ отечественных и международных спортивных соревнований по гандболу.

*Тема 2*. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения – эффективное средство физического совершенствования человека. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Спорт высших достижений. Белорусская федерация гандбола и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

*Тема 3*.Правила безопасности и профилактика травматизма   
на УТЗ по гандболу.

Характер деятельности спортсменов, возможности получения травм. Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях. Требования к организации и проведению УТЗ: размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения упражнений и игр.

*Тема 4*. Правила игры. Организация и проведение спортивных соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Новые изменения в правилах гандбола. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению спортивных соревнований. Особенности проведения спортивных соревнований «Зубр CUP», «Ваверка CUP». Виды спортивных соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

*Тема 5*. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

*Тема 6*. Физические качества и методика их развития в гандболе.

Понятие о физической подготовке спортсмена, ее содержание и виды. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышения их функциональных возможностей, развития двигательных способностей спортсменов. Физические качества: скорость, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств.

*Тема 7*. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Характеристика основных приемов техники гандбола. Классификация и терминология приемов техники в гандболе. Характеристика приемов техники гандбола, целесообразность и особенности их применения в разных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники гандбола, применяемые ведущими игроками мира и Республики Беларусь. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля за уровнем технической подготовленности спортсменов в гандболе. Основные недостатки в технике спортсменов и пути их устранения.

*Тема 8*. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот. Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общих задач команды. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений.

*Тема 9*. ОФП.

ОФП – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня ОФП и развития физических качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

*Тема 10*. СФП.

СФП и ее место в тренировке спортсменов. Краткая характеристика применяемых СФП. Методы развития специальных физических качеств.

*Тема 11*. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных спортсменов.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу, при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов). Занимающиеся участвуют в анализе техники выполнения приемов игры, тактических построениях команд и т. д.

*Тема 12*. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях гандболом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности. Ведение дневника спортсмена.

*Тема 13*. Спортивный массаж и самомассаж.

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивайте, потряхивание). Противопоказания к массажу.

*Тема 14*. Физиологические основы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

*Тема 15*. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности спортсменов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры. Индивидуальный подход к спортсменам.

*Тема 16*. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

*Тема 17*. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия). Основные понятия, методика их применения.

*Тема 18*. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена. Режим дня и питание. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических средств.

Антидопинговое образование.

Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

*Тема 19*. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение спортсменами теоретических знаний и практических умений и навыков в области судейства и организации спортивных соревнований. Она проводится спортсменами учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении УТЗ и спортивных соревнований в качестве судей.

*Тема 20*. Основы методики обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в гандболе. Определение ошибок и их исправление. Основные требования к организации УТЗ. Участие в спортивных соревнованиях для повышения спортивного мастерства. Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности УТЗ, решаемых задач, характеристики и условий проведения УТЗ, подготовленности занимающихся.

*Тема 21*. Сведения об антидопинговых мероприятиях.

Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами (Антидопинговая конвенция, Антидопинговый кодекс), с деятельностью Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и Национального антидопингового агентства (НАДА), с особенностями процедуры допинг-контроля, тестирования на спортивных соревнованиях.

**Глава 7. Физическая подготовка**

Физическая подготовка – одна из важнейших составных частей всесторонней подготовки спортсменов-учащихся, направленная на развитие физических качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Уровень развития этих качеств характеризует подготовленность спортсменов-учащихся к предстоящим соревнованиям, которая может быть представлена в объективных единицах измерения, полученных в результате тестирования.

Практически все действия, которые использует спортсмены-учащиеся в соревновательной и тренировочной деятельности, определяются быстротой и скоростью их выполнения. Следует развести эти два понятия и разграничить их функции.

Скорость – это способность организма к выполнению одного или ряда последовательных движений при определенной степени отягощения за минимально короткий промежуток времени.

Увеличение показателя скорости перемещения спортсменов-учащихся на площадке можно добиться за счет повышения силовых показателей мышечных групп, вовлеченных в работу, и изменения ритма бега (частоты выполнения шагов).

Повышения скорости ациклических движений за счет развития силового компонента спортсменов-учащихся достигается за счет использования в тренировочном процессе упражнений с отягощением движения. Основными методами развития силы при помощи отягощения являются: метод повторных максимальных усилий, повторно-серийный и изометрический методы.

При выполнении упражнений важную роль играет наличие или отсутствие паузы между движениями. Так, если упражнение выполняется с паузой (мгновенное расслабление), то оно будет эффективно для развития взрывной силы, если без паузы – максимальной силы.

Быстрота – это специфическое и многофункциональное свойство центральной нервной системы спортсмена. Во всех формах ее проявления она определяется преимущественно тремя факторами: сенсорным, ассоциативным и двигательным.

К сенсорному фактору относится время реакции не сенсорные раздражители. И поскольку может быть один или несколько раздражителей, одновременных или последовательных одна или несколько возможных реакций, то выделяют время простой и сложной реакции (реакции выбора). В первом случае имеют в виду реакцию, в которой перцептивный акт элементарен (восприятие появления, изменения или прекращение раздражителя), во втором случае – реакцию, в которой перцептивный акт более дифференцирован и чаще всего требует принятия решения о том, какую из многих возможных реакций выбрать.

Исследования в разных видах спорта свидетельствуют, что латентное время простой двигательной реакции не поддается тренировке, не коррелирует с квалификацией спортсмена и само по себе не может приниматься за характеристику быстроты человека. Сокращение целостного времени простой двигательной реакции в результате тренировки происходит главным образом за счет ее моторного компонента.

Можно полагать, что совершенствование быстроты сложных специфических реакций связано с формированием и упрочением специализированной функциональной структуры и рабочей доминанты, роль которых сводится к опознанию сигнала, к максимальной мобилизации и организации рационального воздействия функций сенсорных, моторных, гормональных и вегетативных систем.

Правильная и своевременная оценка спортсменом-учащимся быстроизменяющейся игровой ситуации на площадке является ключевым моментом в формировании (планировании) цели его последующих действий. От этого зависит и набор отдельных двигательных действий техники игры, применение которых позволит реализовать задуманное. На оценку игровой ситуации влияют следующие компоненты: параметры внимания (интенсивность и объем); дифференцировка пространства, скорость мыслительного процесса, устойчивость вестибулярного аппарата, восприятие и воспроизведение времени.

В гандболе большую роль в сокращении времени реализации движения играют факторы предвосхищения и подготовки движения, а также умение передать сигнал сопернику.

Фактор предвосхищения игровой ситуации (антиципирующая реакция) проявляется, например, в действиях вратарей, которые могут спрогнозировать по определенным пространственно-временным характеристикам движения нападающего, направление полета мяча и заблаговременно переместиться в необходимую часть ворот.

В действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию или сигнал, существенную роль играет выработка нейромоторной модели предстоящего движения (потенциал готовности), что позволяет заранее, с опережением событий, подготовить исполнительные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает детерминированную систему локальной возбудимости, происходит избирательное усиление настроечных импульсаций в отношении тех сенсомоторных путей, возбуждение которых наиболее вероятно. Поэтому чрезвычайно важно, начиная с первых этапов подготовки, акцентировать внимание спортсменов-учащихся на анализ происходящих действий на площадке не только в тот момент, когда они владеют мячом, но и после того, как они передали его партнеру. Иными словами, необходимо развить в игроке способность не «выключаться» из игры после расставания с мячом, а находиться всегда в игре.

Вместе с тем важное значение для сокращения времени движения приобретает способность не только воспринимать сигнал, но и передать его. Так, с ростом мастерства спортсменов-учащихся происходит сокращение времени выполнения основного движения финта. При этом время исполнения сопутствующих ему движений, таких как ложное (отвлекающее) движение, увеличивается. Это возможно объяснить тем, что за счет продолжительного выполнения отвлекающего движения нападающим увеличивается степень восприятия информации защитником, что и позволяет последнему отреагировать на ложное движение надлежащим образом. Увеличение времени выполнения ложного движения в финте происходит за счет использования нападающим большой амплитуды движения. Слишком быстрое выполнение отвлекающего действия не дает эффекта, так как у защитника нет времени адекватным образом среагировать на него.

Основной тенденцией современного гандбола является доминирование атлетизма над техническим и тактическим мастерством спортсменов-учащихся. Эта тенденция накладывает свой отпечаток на всю систему подготовки игроков к соревнованиям и требует от тренера-преподавателя владения более обширными и всесторонними знаниями относительно силовой подготовки.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Сила может проявляться при изометрическом (статистическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при изотоническом (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц. Специфика игры в гандбол определяет использование игроками в тренировочной и соревновательной деятельности обеих видов работы мышц. Так, в момент выполнения защитником приема» связывание», спортсмен-учащийся использует одновременно как статистический режим работы мышц плечевого пояса, так и динамический режим работы мышц ног.

Формально, чтобы увеличить скорость броскового движения спортсмен-учащийся, имеется в виду определенное действие приема «бросок мяча» в ворота с неменяющейся амплитудой, необходимо увеличить значение и длительность действия прикладываемой силы или уменьшить массу мяча. Но спортсменов-учащийся практически не может уменьшить массу своего тела или мяча и увеличить время движения, не изменяя способ разгона мяча. Первое очевидно, второе объясняется анатомической ограниченностью амплитуды движения. Таким образом, остается только одно – увеличение количественных и временных показателей силы, прикладываемой к мячу, и эффективностью ее использования. Время нарастания силы связано с характеристиками нервно-мышечного аппарата, а эффективность использования – с техникой выполнения.

Изменение силовых показателей ведет к характерному для процесса совершенствования технического мастерства спортсмена сокращению времени броскового движения. Под эти показателем следует понимать промежуток времени от момента соприкосновения опорной ноги игрока с полом площадки до момента отделения мяча от пальцев бросающей руки спортсмена.

Известно, что проявление силы мышцы зависит от ее длины, поэтому очень важно определить оптимальный угол в локтевом суставе при выполнении броска метательным способом. Так, при уменьшении или увеличении длины мышцы величина перекрытия (и соответственно число поперечных мостиков, образующихся между миозиновыми и актиновыми нитями) уменьшается. Соответственно, падает и сила, прикладываемая спортсменом к мячу.   
В гандбольной практике наиболее оптимальным углом в локтевом суставе бросающей руки, при котором проявляется максимальная сила двуглавой мышцы плеча, является угол в 90 – 95°.

Однако тренеру-преподавателю следует учитывать тот факт, что превышение или уменьшение оптимального угла в локтевом суставе на 1 – 6° игроком, выполняющим бросок, не ощущается вообще. Эта зона соответствует величине дифференциального порога восприятия положения предплечья во время движения. Чем больше амплитуда выходит за пределы указанной зоны, тем больше коррекция последующего движения, однако полная коррекция этого параметра достигается только в серии последовательных движений.

Следующим моментом, позволяющим повысить эффективность использования силового потенциала спортсмена при выполнении броскового движения, является показатель времени достижения максимальной силы, прикладываемой спортсменом для разгона мяча. Чем меньше это значение, тем большее время будет игрок воздействовать на мяч с максимальной силой, соответственно, тем выше будет скорость полета мяча.

Основные биомеханические параметры броскового движения (сила, время, путь) взаимосвязаны между собой и в разной степени влияют друг на друга. Так, увеличивая амплитуду движения руки с мячом за счет использования разных способов броска, возможно увеличить продолжительность воздействия силы мышечных групп, вовлеченных в работу на мяч, что приведет к повышению скорости полета мяча, но параллельно и возрастет время выполнения самого броска, что может отрицательно сказаться на его применении в игровой ситуации. При сохранении определенной амплитуды движения руки с мячом невозможно выполнить бросок в меньшее время при одинаковом уровне приложения силы. Увеличивая силу броска, проигрываем во времени его выполнения, совершая бросок за минимальный промежуток времени, проигрываем в скорости полета мяча. Параметры игровых ситуаций, возникающие во время игры в гандбол, являются основными факторами, влияющими на биомеханику броска, от которых в конечном итоге будет зависеть выбор игроком того или иного способа броска.

По характеру мышечной деятельности прыжковая относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене «толчке» развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно–взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину), и специальную прыгучесть – способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно-мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т. е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем в гандболе, а его эффективность рассматривается как функция силы.

Координация – это способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала спортсмена.

Критерии оценки способности к координации могут быть выражены умением рационально с точки зрения целевой направленности организовать движения и усилия в пространстве и времени, повторно воспроизводить движения, сохраняя их смысловую и динамическую структуру и, наконец, перестраивать движения, изменяя или сохраняя их целевую направленность.

Способность к двигательной координации определяется рядом психофизиологических факторов, а именно: с пониманием двигательной задачи, представлением общего плана, конкретного способа и двигательной установки на ее решение, с полноценностью восприятия и анализа собственных движений, наличием достаточно определенных образов положений и движений во времени и пространстве собственного тела и его отдельных звеньев, их отношения к окружающему пространств, согласованностью эффекторной импульсации тех мышечных групп, которые привлекаются к осуществлению движений и функционально объединяются целевым критерием решаемой задачи, уровня развития моторной памяти, т. е. свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их, когда в этом возникает необходимость

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

В гандболе уровень развития гибкости во многом определяют показатели спортивного мастерства. Недостаточное ее развитие усложняет и замедляет процесс овладения новыми способами техники спортсмена, ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается межмышечная и внутримышечная координация, повышаются энергозатраты организма на выполнение как отдельного движения, так и их совокупности, возрастает вероятность получения травмы за счет повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

Говоря о свойствах, определяющих эластические свойства мышечной ткани, и о возможности их совершенствования, прежде всего следует отметить, что сократительные элементы мышц способны увеличивать свою длину на 30–40 и даже 50 % по отношению к длине в покое, тем самым создавая условия для выполнения движений с большой амплитудой.

Связки человека не обладают такими же свойствами к растяжимости, как мышечные ткани, и в связи с этим являются одним из факторов, которые ограничивают гибкость суставов. Другим фактором, влияющим на гибкость, является строение самого сустава, которое предопределяет весьма ограниченные пределы диапазона движений.

Проявление гибкости зависит от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, то есть от межмышечной координации. Чем выше способность   
мышц-антагонистов к растяжению, тем меньше сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков. Такого рода ситуация довольно часто встречается на начальных этапах обучения технике передачи мяча в гандболе. Игроки, не обладающие достаточной подвижностью плечевого сустава, испытывают значительные проблемы при выполнении вращательных типов передачи и броска мяча в ворота.

К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если они не сочетаются с упражнениями на растягивание. Это наглядно показывают примеры, в которых спортсмены за счет использования в тренировочном процессе силовых упражнений стараются увеличить скорость полета мяча при выполнении броска в ворота. Но недостаточное или полное отсутствие упражнений, направленных на растяжение мышц, подвергнутых воздействию в ходе силовых упражнений, приводит к снижению гибкости в «рабочих» суставах и как следствие этого изменяется биомеханическая структура броска, что приводит к ухудшению показателей точности попадания мяча в ворота.

Проявление гибкости в тот или иной момент времени зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий: времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления.

Обычно до 8–9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температура внешней среды и под влиянием разминки, повышающей и температуру тела, – увеличивается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но не препятствует проявлению пассивной гибкости.

Гибкость зависит и от возраста. Обычно подвижность звеньев тела постепенно увеличивается до 13–14 лет и, как правило, стабилизируется к 16–  
17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13–14 – летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то показатели гибкости могут начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40–50 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, показатели гибкости повышаются, а у некоторых людей достигают или даже превосходят тот уровень, который был у них в юные годы.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

В гандболе замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Как в практике, так и в научной литературе довольно давно уже принято подразделять выносливость на общую и специальную.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т. п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.) и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена.

Основными внешними показателями скоростной выносливости является время, на протяжении которого удается поддерживать заданную скорость либо темп движений, или соотношение скоростей.

Скоростная выносливость во многих случаях тесно связана с силовой выносливостью. В целом же силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений.

Одним из типов специфической выносливости можно считать и координационно-двигательную выносливость, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям (технико-тактические действия в гандболе).

Воздействуя в процессе развития на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина влияния зависят от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности.   
У людей с низким уровнем физической подготовленности при преимущественном проявлении одного физического качества значительные требования предъявляются и к другим. Например, для новичков бег на 100 м является испытанием не только на скорость, но в значительной мере и силы, и выносливости, и ловкости.

Развитие одного из физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других. Однако в дальнейшем развитие качества прекращается. При этом упражнения, которые раньше оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них. В последующем могут даже проявиться отрицательные взаимоотношения между отдельными качествами. Так, оказываются несовместимыми задачи одновременного достижения максимальных показателей силы (поднимание большого веса) и максимальных показателей – выносливости (бег, марафон). Однако следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определенной степени развития остальных.

**Глава 8. Техническая подготовка**

Техническая подготовка гандболистов – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой выполнения разных приемов техники игры за счет использования определенных тренировочных средств.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки гандболистов. Педагогический процесс, направленный на овладение приемами техники гандболистов, является сложным по своей структуре и требует большого количества времени и правильного использования средств, используемых при технической подготовке гандболистов. Исходя из этого, специализированные занятия гандболом с детьми начинаются с раннего возраста.

Техническая подготовка гандболистов занимает доминирующую позицию в процессе спортивной подготовки. Эффективность этой подготовки зависит от следующих факторов и условий:

Обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой выполнения разных приемов.

Предлагаемые для обучения приемы техники должна быть доступными спортсменам-учащимся, т. е. соответствовать их функциональным возможностям и уровню физической подготовленности.

Непременным условием успешного обучения является квалифицированный отбор спортсменов-учащихся в группы начальной подготовки и последующее развитие у них специальных физических качеств, от которых будет зависеть эффективность овладения техникой того или иного приема. Непосредственное же овладение техникой выполнения разных приемов зависит от умелого использования подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для обучающихся.

Структура технической подготовки гандболистов включает в себя три основных разделах, а именно: технику гандбола, педагогические основы обучения двигательному действию и средства тренировки гандболистов.

Под термином «техника гандбола» следует понимать действия, которые дают возможность спортсменам-учащимся в рамках правил эффективно решать тактические задачи, возникающие во время игровой и соревновательной деятельности.

Техника гандбола состоит из двух разделов: техника полевого игрока и техника вратаря. Первый раздел включает в себя две группы, а именно: приемы игры в нападении и приемы игры в защите. В свою очередь, каждая группа приемов состоит из приемов, типов, вариантов и способов их исполнения.

Каждый прием техники гандболистов представляет собой определенное двигательное действие, имеющее своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими и динамическими характеристиками движения (путь, скорость, ускорение, величина и направления усилий). Разнообразие условий, в которых применяется то или иное двигательное действие, определяет формирование способа его выполнения.

Техника гандболистов на каждом этапе развития игры – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях при активном противодействии со стороны соперника. Для того чтобы добиться наилучших результатов в быстро изменяющихся игровых ситуациях, гандболист должен владеть всем богатством разнообразных приемов техники игры, уметь выбрать оптимальный способ движения или их сочетание, быстро и точно применить их.

При игре в нападении гандболисты используют следующие приемы техники: овладение мячом, передача, ведение, бросок, финт и заслон.

Последовательность овладения вышеприведенными приемами техники нападения гандболистов является фундаментом всего учебно-тренировочного процесса. Своевременное введение в тренировочный процесс разных приемов техники позволяет значительно повысить его эффективность, сократить время, необходимое на овладение техникой изучаемых движений, а сам процесс технической подготовки сделать более доступным для обучающихся.

Последовательность овладения разными приемами техники нападения полевого игрока основывается на двух педагогических принципах: доступности и постепенного увеличения степени сложности предлагаемых для изучения обучающимся разных приемов техники, начиная с самого простого из них и заканчивая самым сложным.

В арсенал защитных действий гандболистов входят следующие приемы техники защиты: перемещение, перехват мяча, противодействие овладению мячом, сопровождение, выбивание мяча, блокирование мяча, выталкивание, выбивание мяча из рук, остановка движения руки с мячом, связывание, противодействие заслону.

Наиболее значимым, с методической точки зрения, является положение, которое определяет последовательность введения в тренировочный процесс, направленный на овладение техникой разных способов выполнения одного приема техники нападения, разных способов выполнения защитных действий.

Процесс обучения техники игры в гандболе начинается с овладения техникой определенного действия приема нападения, например передачи мяча. По мере овладения техникой изучаемого движения в тренировочный процесс вводится один из действий приема защиты как одна из форм противодействия. Затем вводится второй способ противодействия, а при необходимости – третий и четвертый. И лишь после того, как были освоены все возможные способы противодействия изучаемому способу нападения, в тренировочный процесс вводится новый способ передачи мяча. Таким образом, на ранних этапах подготовки создается необходимая база противодействий, которая в последующем будет использована гандболистами при овладении новыми, ранее не изученными способами выполнения одного из приемов техники нападения.

**Глава 9. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка гандболиста – это педагогический процесс, направленный на овладение игроками оптимального объема тактических комбинаций, взаимодействий и перемещений, позволяющих эффективно противостоять возможностям соперника в ходе соревновательной борьбы.

Тактика игры в гандболе делится на два больших раздела – тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения – это организованное взаимодействие игроков в рамках ранее определенной схемы передвижения по площадке с одновременным сочетанием скорости передвижения игроков, ритмом и последовательностью передачи мяча между партнерами.

Тактика нападения состоит из трех фаз: переходной, зонной и позиционной.

Фаза переходного нападения включает в себя отрезок игры, в котором происходит переход игроков одной команды из защиты в нападение. Она начинается в момент потери контроля над мячом нападающими одной команды и заканчивается в момент занятия игроками другой команды игровых позиций в нападении.

Фаза зонного нападения включает в себя отрезок игры, в котором игрокам нападения противостоят неорганизованные игроки обороны, часть из которых выполняют свои функции не на свойственных для них игровых позициях.

Фаза позиционного нападения включает в себя отрезок игры, в котором игрокам нападения противостоят организованные игроки обороны, выполняющие свои функции на ранее определенных для них игровых позициях.

Тактика игры в фазе позиционного нападения состоит из следующих групп: набегание, стяжка, вход разыгрывающего, вход крайнего нападающего, вход полусреднего, скрестные перемещения, выход линейного игрока, численное большинство и розыгрыш стандартного положения.

Каждая из вышеприведенных групп, за исключением групп набегания и стяжки, состоит из тактических комбинаций (групповых и командных), а также тактических взаимодействий.

Ключевым моментом тактической подготовки гандболистов является правильный подбор средств тренировки, объединенных в единую структуру (методика), позволяющих в оптимальный промежуток времени обучить игроков определенной тактической комбинации или тактическому взаимодействию. Для этого используется специальный алгоритм, определяющий порядок действий тренера-преподавателя для достижения цели, обозначенной тактической подготовкой.

Тактика защиты – это организованное взаимодействие игроков в рамках ранее определенной схемы передвижения по площадке с использованием определенных принципов индивидуальных тактических действий и групповых тактических взаимодействий.

Тактика защиты состоит из трех фаз: переходной, зонной и позиционной.

Переходная фаза защиты включает в себя отрезок игры, в котором происходит переход игроков одной команды из нападения в защиту. Она начинается в момент потери контроля над мячом и заканчивается в момент занятия игроками игровых позиций вблизи линии площади своих ворот.

Фаза зонной защиты включает в себя отрезок игры, в котором игроки обороны не организованно противостоят нападающим, при этом часть защитников выполняют свои функции на произвольных игровых позициях вблизи линии площади своих ворот.

Фаза позиционной защиты включает в себя отрезок игры, в котором игроки обороны организованно противостоят нападающим, выполняя свои функции на ранее определенных игровых позициях вблизи линии площади своих ворот.

Тактика позиционного населения состоит из следующих систем защиты: 0:6 (персональная опека), 1:5, 3:2:1, 3:3, 4:2, 5:1, 6:0, 5+1, 4+2, 5×6 и 6×7 (игра в численном меньшинстве).

Для учебных групп СУСУ и УОР на всех этапах спортивной подготовки устанавливаются следующие принципы групповых взаимодействий и индивидуальных действий.

Принципы групповых взаимодействий защитников:

1. Защитники обмениваются нападающими между собой в тех случаях, когда два рядом находящихся нападающих меняются игровыми позициями перед защитниками.

2. Защитники не обмениваются нападающими между собой в тех случаях, когда два рядом находящихся нападающих меняются игровыми позициями за спиной одного из защитников.

3. Защитник, опекающий нападающего без мяча, оказывает активное противодействие с целью не допустить его перемещение за спину защитнику, опекающего игрока с мячом.

4. Первый защитник перемещается в сторону второго и помогает ему противодействовать финту нападающего в тех ситуациях, когда нападающий, движущийся в зону между первым и вторым защитником, удерживает мяч в сильной руке.

5. Защитник использует движение вперед к нападающему с мячом для обхода блокировки.

6. Защитник, опекающий линейного игрока, должен активно противодействовать его перемещению вперед и пытаться не допустить блокировку партнера по обороне, находящегося на линии свободных бросков.

7. Два рядом находящихся защитника, которые выполняют свои функции на линии свободных бросков, не могут располагаться на одном уровне относительно друг друга. Если защитник, опекающий игрока с мячом, находится на линии свободных бросков, то его партнер должен располагаться на удалении 10 – 11 или на 7 – 8 метров от ворот.

8. Защитник, который находится на линии свободных бросков и опекает нападающего с мячом, осуществляющего перемещение в зону ответственности партнера по обороне, старается воспрепятствовать его продвижению вглубь защитной зоны. Задачей рядом находящегося защитника является воспрепятствовать дальнейшему продвижению нападающего вдоль защитной зоны.

9. Первый защитник перемещается к ближнему полусреднему для его персональной опеки в случае входа опекаемого крайнего нападающего вглубь защитной зоны с последующим перемещением на противоположный фланг атаки.

10. Защитник, который опекает линейного игрока на линии площади ворот, продолжает его опекать и перемещается вместе с ним в случае выхода нападающего к линии свободных бросков.

11. Защитник, находящийся на линии площади ворот и опекающий одного из игроков задней линии, перемещается вперед в случае, если опекаемый нападающий выполняет блокировку партнера по обороне, который осуществляет свои функции у линии свободных бросков.

12. Защитники перестраиваются в систему защиты 4:2, после того как нападающие начали использовать двух игроков, выполняющих свои функции на линии площади ворот.

13. Первый защитник перемещается на свою позицию к линии площади ворот, когда следует передача мяча от дальнего к ближнему полусреднему. В этот момент игроки нападения используют двух линейных игроков, а принимающий полусредний стоит на месте на расстоянии 12–13 метров от ворот соперника.

14. Защитник противодействует нападающему не только в своей зоне, но и смещается вместе с нападающим в зону другого защитника. При этом размен нападающих между защитниками исключается.

Принципы индивидуальных действий защитников:

1. Защитник обязан принимать положение, при котором он будет находиться поперек защитной зоны, а не вдоль нее.

2. Защитник, который опекает нападающего без мяча, обязан занимать положение, при котором он имеет возможность визуально контролировать как опекаемого игрока, так и игрока с мячом.

3. Защитник, который опекает нападающего с мячом, обязан перемещаться в сторону, для того чтобы остановить возможное продвижение нападающего вглубь защитной зоны.

4. Защитник обязан «встречать» опекаемого нападающего с мячом на линии свободных бросков.

5. Защитник обязан занимать позицию напротив руки с мячом нападающего и стараться не допустить его продвижения в «сильную» сторону.

6. Защитник обязан предотвратить возможность поднятия нападающим руки с мячом вверх при его перемещении в левую «слабую» сторону с туловищем, развернутым влево (правое плечо впереди).

7. Защитник обязан при контакте с игроком, владеющим мячом, сначала остановить его продвижение, затем заблокировать движение руки с мячом и в завершение постараться выбить мяч.

8. Защитник обязан использовать захват руками (движение к себе) для остановки передвижения нападающего с мячом. Использование защитником движения «толчок двумя руками» считается ошибкой.

9. Защитник обязан занять позицию между линейным игроком и нападающим с мячом, тем самым перекрывая линию возможной передачи мяча.

10. Защитник обязан занимать позицию на линии площади ворот таким образом, чтобы исключить возможность перемещения линейного игрока у себя за спиной.

11. Выход защитника к нападающему с мячом является приоритетным по отношению к опеке линейного игрока.

12. Защитник обязан постоянно оказывать давление на игрока с мячом.

13. Первые защитники перемещаются к линии свободных бросков для противодействия крайнему нападающему, владеющему мячом.

14. Первые защитники перемещаются к линии свободных бросков, когда мяч находится у полусреднего на противоположном фланге атаки.

Обучение и применение на практике принципов групповых взаимодействий и индивидуальных действий является обязательным для всех тренеров-преподавателей по гандболу Республики Беларусь.

**Глава 10. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предполагает системное проведение следующих видов работы:

диагностика – это изучение особенностей развития психических процессов и качеств личности спортсмена, его текущего состояния и взаимоотношений в команде. Аналогично медицинскому контролю, рекомендуется проводить один раз в сезон базовое углубленное обследование и несколько этапных. Для базовой диагностики обычно выделяется отдельное занятие в сотрудничестве с научными центрами, группами, лабораториями, а для этапной используются наблюдения, опрос, экспресс-тесты и т. п. Результаты диагностики могут заноситься в психологический паспорт спортсмена-учащегося и помогать анализировать динамику его психического развития в подготовке;

развитие психических качеств – это регулярное выполнение спортсменами-учащимися упражнений для улучшения внимания, мышления, воображения, воли, специализированных восприятий (чувства мяча и т. п.). Упражнения могут быть включены в тренировку (например, в разминку) или проводиться отдельным занятием по психологической подготовке. Часть упражнений может планироваться в свободное время как самостоятельно выполняемые (домашние) задания;

оптимизация социально-психологического климата (СПК) – это мероприятия по сплочению команды, организации здоровой конкуренции между игроками, формированию конструктивных взаимоотношений, готовности к взаимовыручке и взаимопомощи, созданию и поддержанию традиций команды;

регуляция психического состояния – это индивидуальные или групповые воздействия для формирования нужной мотивации перед соревновательной игрой, монотонной работой на тренировке, выполнением сложного задания, для восстановления уверенности после неудачи, для профилактики конфликтов и других негативных эмоциональных переживаний (гнева, обиды, зависти, разочарования);

обучение приемам саморегуляции – это объяснение и демонстрация разных действий, влияющих на психическое состояние спортсмена-учащегося, контроль их освоения в тренировке и применение в соревнованиях. Например, релаксационные и дыхательные упражнения, анализ спортсменом-учащихся своего состояния, тренировочной и игровой деятельности, подбор индивидуальных аудиальных (музыка, песни, фразы) и визуальных (образы, картинки, видео) стимулов для мобилизации или расслабления;

организация досуга – создание программ мероприятий, которые будут проводиться вне тренировок, например, в летнем лагере, на УТС, на выезде на соревнования, в дни отдыха и т. д. Могут использоваться настольные и подвижные игры, совместный просмотр и обсуждение фильмов или спортивных передач, дискуссии, конкурсы, тренинги и т. п. Эта деятельность направлена на профилактику эмоционального перегорания перед соревнованием, повышение интереса к гандболу, мотивацию к занятиям спортом, формирование установки на здоровый образ жизни и др.

Объем психологической подготовки зависит от многих факторов и определяется тренером-преподавателем в зависимости от текущих задач этапа подготовки, контингента спортсменов-учащихся, турнирного положения команды, индивидуальных особенностей игроков, опыта тренера-преподавателя и спортсменов-учащихся и т. д.

**§ 1. Методы и формы реализации мероприятий психологической подготовки**

Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем или спортивным психологом в процессе тренировочных занятий, на спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, в спортивных лагерях как самостоятельная работа по заданию в свободное время. Для определения конкретного содержания мероприятий (тестов, упражнений, тренингов, бесед и др.) могут использоваться опубликованные материалы или собственные авторские разработки, основные принципы создания которых предусмотрены психологической подготовкой тренера-преподавателя. Перечень форм и методов психологической подготовки, рекомендуемых для использования в учебно-тренировочном процессе, предлагается далее с общими рекомендациями их применения.

Тестирование – это создание стандартизированных условий, в которых спортсмены-учащиеся выполняют определенное задание на проявление качества: смелости, выдержки, настойчивости, внимания и т. д. В подготовке спортсмена тестирование может успешно сочетаться с упражнениями по развитию актуальных качеств, но при этом следует следить за единообразием условий выполнения задания для всех спортсменов-учащихся. Например, не рекомендуется сравнивать результаты спортсменов-учащихся после разной нагрузки или в разное время суток.

Упражнение (индивидуальное, парное, групповое) – это конкретное действие по заданию, которое может быть двигательным или мысленным, на скорость, точность, координацию, память или внимание, одноразовым или с многократным повторением. Новые упражнения могут создаваться для решения типичных или частных задач подготовки. Упражнения включаются в разминку, основную или заключительную части тренировки, предлагаются в отдельном занятии или для самостоятельного выполнения в свободное время (например, перед сном или утром после подъема).

Тренинг (индивидуальный или групповой) – это комплекс упражнений одной направленности или тематическое занятие по принципам круговой тренировки. Тренинг может быть организован в игровой или сюжетной форме, что особенно актуально для детей. Для индивидуального тренинга и самостоятельных занятий используются специальные устройства (тренажеры), комплекты предметов (карточки, фишки, карандаши, мячики и т. д.) или компьютерные программы для развития памяти, внимания, мышления и других актуальных качеств личности. В тренинге нет зрителей: каждый присутствующий – это участник, который может быть привлечен к работе. Направленность тренинга может быть разной: на развитие качеств, на сплочение команды, на мотивацию к соревнованию, на переключение и восстановление, на закрепление навыков саморегуляции и т. д.

Сеанс психорегуляции (индивидуальный или групповой) – это последовательность воздействий с целью изменения психического состояния спортсмена-учащегося. Обычно проводится с использованием аудио- или видеозаписей с целью отдыха и восстановления или наоборот – мобилизации, настройки на игру или тренировку. Может включать элементы внушения, поэтому бывает потребность в специальных условиях: кресла, лежаки, коврики и т. п. Для индивидуальной работы могут быть созданы и записаны уникальные сеансы для конкретного спортсмена-учащегося.

Консультация (индивидуальная и групповая) – это обсуждение проблем спортсмена-учащегося, например, результатов диагностики, игровой активности, бытовых ситуаций. На основе обсуждения предлагаются рекомендации, результат применения которых анализируется на следующей консультации. Индивидуальная консультация конфиденциальна, ее результаты не разглашаются, тренеру-преподавателю или родителям сообщаются только рекомендации по взаимодействию со спортсменом-учащимся.

Беседа – это обсуждение какой-либо темы, которая интересна спортсменам-учащимся: например, «Как проходит ваш день перед соревнованием», «Как сделать вашу тренировку более эффективной» и т. п. Беседа направлена на выявление мнения спортсменов-учащихся по определенным вопросам и обсуждение его. Беседа часто носит мотивирующий характер и проводится в свободное время: например, в дороге, на УТС, в день отдыха и т. д.

Опрос – это выяснение мнения членов команды по какому-либо вопросу. Опрос – разновидность диагностики, может быть устным и письменным, анонимным и открытым. Как правило, применяется для решения ситуативных задач: выбор капитана, места отдыха, маршрута кросса и т. д. Отдельной формой опроса выступает самооценка спортсмена-учащегося перед соревнованием, например, с вопросами «оцени свою техническую (физическую, тактическую, психологическую) подготовленность», «предскажи счет предстоящего матча» и т. п.

Информационное сообщение (лекция) – это рассказ спортсменам-учащимся о какой-либо теме: «Как работает воля (эмоции, мышление и т. п.)», «Как бороться с волнением», «Почему надо повторять изученные приемы», «Зачем спортсмену соблюдать режим» и т. д. Так же, как и беседа, информационное сообщение используется при организации досуга спортсмена-учащегося. Важно подбирать актуальные для спортсменов-учащихся темы информационных сообщений, а также включать в содержание практические рекомендации по решению типичных задач.

**§ 2. Типовые планы психологической подготовки**

Далее предлагаются варианты задач психологической подготовки и мероприятий по их решению на разных этапах спортивной подготовки, с рекомендуемыми продолжительностью и частотой использования.

Методические рекомендации для групп начальной подготовки (таблица 1 приложения 7):

задания психологической подготовки ориентированы на формирование интереса к занятиям спортом, к регулярным тренировкам, спортивному режиму дня, работе в команде и т. д. Интерес детей к занятиям еще не устойчивый, поэтому целесообразно отмечать даже незначительный прогресс в подготовке и стимулировать их интерес к виду спорта (совместные просмотры и обсуждение чемпионатов, посещение игр старших товарищей и т. д.).

Методические рекомендации для учебно-тренировочных групп 1-, 2- и 3-го годов обучения (таблица 2 приложения 7):

задания психологической подготовки ориентированы на формирование мотивации к системной работе по совершенствованию техники и развитию физических качеств, созданию конкурентной, но благожелательной атмосферы в команде. Внутригрупповая динамика отношений может быть очень интенсивной, поэтому важно организовать оптимальный режим работы с постановкой как ближайших, так и дальних целей. Реакция на успех или неудачу может быть эмоциональной, рекомендуется часто объяснять спортсменам-учащимся о необходимости тренировок разной направленности (ОФП, СФП, игры и т. д.). Целесообразно продолжить отмечать прогресс в подготовке и стимулировать их интерес к виду спорта (совместные просмотры и обсуждение чемпионатов, посещение игр старших товарищей и т. д.).

Методические рекомендации для учебно-тренировочных групп 4-го и 5-го годов обучения (таблица 3 приложения 7):

желательно приучить спортсмена-учащегося систематически вести спортивный дневник с анализом своего состояния, например, по критериям: настроение, самочувствие, желание общаться, желание тренироваться и т. д. Проверять дневник можно накануне игры или 1 раз в 2 – 3 месяца. Рекомендуется предоставлять спортсмену-учащемуся возможность самому на основе дневника делать анализ динамики состояния. В групповом обсуждении давать высказаться всем игрокам, а не только лидерам.

Методические рекомендации для групп спортивного совершенствования (таблица 4 приложения 7):

психологическая подготовка индивидуализируется под амплуа и особенности личности спортсмена-учащегося. Должен быть сформирован высокий уровень мотивации к сотрудничеству, чтобы задания самостоятельной работы выполнялись добросовестно, например, использование аудиозаписей релаксационных сеансов и ментального тренинга. Рекомендуется групповой анализ качества тренировки и игровой активности.

Методические рекомендации для групп высшего спортивного мастерства (таблица 5 приложения 7):

психологическая подготовка индивидуализируется под актуальные проблемы игрока. Приемы психологической регуляции становятся привычными и постоянными в использовании, формируя основу индивидуального ритуала настройки как на игру, так и на тренировку. Диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей, позволяющих полнее раскрыть потенциал спортсмена-учащегося. Групповые тренинги ориентированы на профилактику эмоционального выгорания и переутомления.

**Раздел IV. Виды контроля и требования к спортивной подготовке**

Целью спортивной подготовки в виде спорта «гандбол» является подготовка индивидуально сильных спортсменов-учащихся, способных успешно взаимодействовать с партнерами по команде в рамках групповых и командных тактических комбинаций. Достижение поставленной цели возможно за счет изменения свойств организм спортсмена-учащегося, которое достигается применением целенаправленного тренировочного воздействия. В теории спорта под свойствами организма обычно рассматриваются интеллектуальные, физические и психологические качества спортсмена-учащегося, его координационные способности. Контрольные испытания дают количественную оценку этим свойствам. Поэтому контроль состояния организма спортсмена-учащегося и изменение его свойств являются обязательным условием для корректировки тренировочного воздействия, направленного на достижение основной цели спортивной подготовки.

В зависимости от частоты применения контрольных испытаний, в гандболе используют оперативный, текущий и этапный контроль. При этом для измерения разных свойств организма спортсменов-учащихся используются как количественные показатели, так визуальный контроль. Такого типа контроль используется, как правило, на ранних этапах подготовки гандболистов для оценки правильности выполнения двигательных действий приемов техники игры.

Оперативный контроль осуществляется наиболее часто, на каждом тренировочном занятии и в перерывах между ними. При выполнении тренировочных заданий оперативный контроль может проводиться до и после выполнения задания или даже отдельного упражнения. Оперативный контроль осуществляется и самим спортсменом-учащемся (самоконтроль). Некоторые результаты самоконтроля фиксируются в дневнике тренировок. Основные параметры реакций, которые измеряются при оперативном контроле: ЧСС, темп совершения действий, температура и электрическая проводимость поверхности кожи, субъективная оценка кинематических параметров игровых действий или перемещения мяча, некоторые психологические тесты, вопросы на знание правил. По затратам времени тесты оперативного контроля занимают не больше одной минуты. Некоторые тесты могут использоваться не только как средство контроля состояния спортсмена, но и как тренировочное воздействие. Например, при развитии чувства усилия при совершении удара, или развитии способности к регулированию своего психического состояния результат объективного измерения (контроля) используется спортсменом для коррекции своих восприятий.

Текущий контроль спортивной подготовки осуществляется, как правило, в конце каждого микроцикла – еженедельно. В качестве тестов в гандболе используются несложные и быстро выполняемые задания: в виде прыжка в длину с места, броска набивного мяча, ответов на серию вопросов о правилах игры в гандбол, измерения артериального давления, экспресс анализа крови, вопросов анкеты по определению психических состояний, оценки эффективности поражения заданной мишени в серии из 10 бросков и т. п. Цель текущего контроля – определить тенденцию в изменениях состояний спортсмена на промежутках времени одного мезоцикла – этапа годичного цикла подготовки. Количество тестов текущего контроля может достигать 3–5, а продолжительность его проведения – 30–60 минут.

Этапный контроль проводится 2–3 раза в годовом цикле подготовки: в начале цикла (после соревновательного периода), после общего подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. Цель этапного контроля – оценить изменения в состоянии спортсмена по всем видам подготовки. Этапный контроль часто совмещается со сдачей нормативов по физической и технико-тактической подготовке и проводится в виде соревнований спортивной школы. К этапному контролю относится и врачебный контроль состояния здоровья спортсменов-учащихся, который проводится в виде углубленного медицинского обследования в физкультурных диспансерах не реже 2 раз в год. Таким образом, этапный контроль наиболее продолжительный из всех видов контроля: количество тестов достигает нескольких десятков, а время проведения – несколько дней.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов-учащихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов-учащихся.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных гандболистов.

При первичном обследовании, при записи ребенка в секцию по гандболу обычно определяются тотальные размеры тела, кистевая и становая сила, жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Повторные обследования – диспансерные наблюдения, имеют целью определение влияния на организм физических нагрузок. Обязательными являются клинико-лабораторные исследования анализов, инструментальные измерения артериального давления, электрокардиограммы, рентгенологические исследования, определение ЖЕЛ и других исследований по специальным показаниям.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов-учащихся – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обусловливающий его приспособляемость к воздействию физических упражнений. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, координации и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники, количество ошибок, допускаемых спортсменами-учащимися в момент выполнения изучаемого двигательного действия.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе спортивных соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на спортивных соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки, проверка результатов освоения Программы спортсмены-учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

В ходе выполнения контрольно-переводных нормативов в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на качество работы тренера-преподавателя и его воспитанников, а также возможность зачисления или перевода спортсмена-учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 24 (всего 8 нормативов) на НП, не менее 45 (всего 15 нормативов) на УТ, по каждому из них испытуемый должен получить не менее 3,0 баллов. При минимальной сумме баллов (в данном случае 24 и 45 допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается «задание на осень» для подтягивания отстающих качеств или элементов техники).

По результатам сдачи контрольных нормативов осуществляется перевод спортсменов-учащихся на следующий год обучения.

**§ 1. Нормативные требования и показатели физической подготовленности на этапе начальной подготовке**

На этапе начальной подготовки определение физической подготовленности спортсменов-учащихся проводится во всех групп. При этом в НП-1, НП-2 и НП-3 тестирование при помощи контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года в объеме 2 часов.

Перечень и методика применения контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки представлены в приложении 8.

В силу того, что результаты контрольно-переводных нормативов на гибкость во многом определяются индивидуальными особенностями телосложения спортсменов-учащихся, их необходимо рассматривать лишь в качестве индивидуальных критериев физической подготовленности. Оценка результатов контрольно-переводных нормативов на гибкость будет информативна при их сравнении с предыдущими результатами для каждого спортсмена-учащегося отдельно, а не при их сравнении с некоторыми средними нормами.

Предполагается, что выполнять контрольно-переводные нормативов должна большая часть (80 %) спортсменов-учащихся учебной группы. Причины невыполнения спортсменами-учащимися нормативных требований в нескольких упражнениях (1 – 2) рассматриваются индивидуально, а перевод спортсмена-учащегося в следующую учебную группу принимается тренерским советом СУСУ.

Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе начальной подготовки представлены в таблице 1   
приложения 8.

**§ 2. Нормативные требования и показатели физической подготовленности на** **учебно-тренировочном этапе**

На учебно-тренировочном этапе определение уровня физической подготовленности спортсменов-учащихся проводится во всех учебных группах в объеме 4 часа. Перечень и методика применения контрольно-переводных нормативов на данном этапе спортивной подготовки представлены в приложении 8, а нормативные требования в таблицах 2 и 3 приложения 8.

**§ 3. Нормативные требования и показатели физической подготовленности на этапе спортивного совершенствования**

На этапе спортивного совершенствования определение уровня физической подготовленности спортсменов-учащихся проводится во всех учебных группах в объеме 4 часа. Перечень и методика применения контрольно-переводных нормативов на данном этапе спортивной подготовки представлены в приложении 8, а нормативные требования в таблицах 4 и 5 приложения 8.

**§ 4. Нормативные требования и показатели физической подготовленности на этапе высшего спортивного мастерства**

На этапе высшего спортивного мастерства определение уровня физической подготовленности спортсменов-учащихся проводится во всех учебных группах в объеме 4 часа. Требования контрольно-переводных нормативов на данном этапе спортивной подготовки представлены в таблицах 6 − 9 приложения 8.

Требование к уровню физической подготовленности считаются выполненными, если спортсмен-учащийся набрал в сумме за все кормативы не менее:

вратарь и линейный − 250 очков;

полусредний − 252 очка;

крайний − 254 очка;

разыгрывающий − 256 очков.

Если же набранная сумма очков меньше требуемой из вышеуказанных, то рассматривается выполнение каждого норматива. Норматив считается выполненным, если игроку за его выполнение насчитано не менее 50 очков.

При невыполнении трех нормативов считается, что спортсмен-учащийся не соответствует требованиям.

Примечания:

1. Все измерения производятся электронным секундомером с точностью до 0,01 сек.

2. К набранному спортсменом-учащемся ВСМ-2 и старше (мужчиной) в сумме количеству очков добавляются бонусные очки в следующих случаях:

игроку, рост которого 205 см и выше - 8 очков;

игроку, рост которого 200 – 204 см - 6 очков;

игроку, рост которого 195 – 199 см - 2 очка.

К набранному спортсменом-учащемся ВСМ-1 (мужчиной) в сумме количеству очков добавляются бонусные очки в следующих случаях:

игроку, рост которого 200 см и выше - 8 очков;

игроку, рост которого 195 – 199 см - 6 очков;

игроку, рост которого 190 – 194 см - 2 очка.

К набранному спортсменом-учащемся ВСМ-2 и старше (женщиной) в сумме количеству очков добавляются бонусные очки в следующих случаях:

игроку, рост которой 190 см и выше - 8 очков;

игроку, рост которой 185 – 189 см - 6 очков;

игроку, рост которой 180 – 184 см - 2 очка.

К набранному и спортсменом-учащемся ВСМ-1 (женщиной) в сумме количеству очков добавляются бонусные очки в следующих случаях:

игроку, рост которой 187 см и выше - 8 очков;

игроку, рост которой 182 – 186 см - 6 очков;

игроку, рост которой 177 – 181 см - 2 очка.

3. Качественная оценка уровня физической подготовленности спортсменом-учащихся производится следующим образом:

при суммарном количестве очков 280 - суперотличное;

при суммарном количестве очков 270 - отличное;

при суммарном количестве очков 260 - хорошее;

при суммарном количестве очков 250 - среднее;

при суммарном количестве очков 240 - слабое;

при суммарном количестве очков 230 - очень слабое.

**Раздел V. Медицинское, научно-методическое обеспечение,**

**восстановительные и профилактические мероприятия**

**Глава 11. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки**

Научно-методическая деятельность в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва – это система мер, базирующаяся на достижениях науки, спорта и передового педагогического опыта по воспитанию спортсменов-учащихся, предназначена для всестороннего повышения компетенции, профессионального мастерства тренеров-преподавателей, анализа и обобщения опыта методической работы, накопленного в спортивной школе.

Структура методической деятельности спортивной школы направлена на решение организационно-методических, учебно-методических и научно-методических задач.

Организационно-методическая деятельность заключается в следующем:

координация и организация работы методических служб спортивной школы;

непосредственное организационно-информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса;

проведение методических советов и семинаров;

сбор и обработка внешней информации путем участия в конференциях, научно-практических семинарах и т. п.;

знакомство с авторскими методиками внутри спортивной школы;

подготовка материалов для сообщений тренерам-преподавателям;

изучение уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей, поиск слабого звена в их деятельности и оказание помощи в этом направлении;

внедрение в учебно-тренировочный процесс инновационных методик;

организация повышения квалификации и переподготовки кадров (курсы повышения квалификации, консультации, самообразование, дистанционное образование, открытые учебно-тренировочные занятия).

Учебно-методическая деятельность осуществляет информационную и аналитическую функцию.

Информационная функция включат:

изучение фактического состояния эффективности реализуемых учебно-тренировочных программ;

регистрацию и анализ содержания и параметров тренировочных нагрузок на отдельных этапах тренировки и в многолетнем цикле подготовки;

контроль динамики результатов педагогического прогноза способностей и отбора спортсменов-учащихся;

контроль адекватности применения средств и методов тренировки.

Аналитическая функция направлена на формирование:

адекватных обстоятельствам решений в соответствии с результатами педагогического контроля;

диагностических прогнозов;

интенсификации процесса принятия профессиональных решений с помощью информационно-коммуникативных средств;

выбора и разработки профессионально значимой информации.

Аналитическая функция также предполагает выявление и создание банка данных актуального педагогического и управленческого опыта, его обобщение и пропаганду, направленность на повышение профессионального уровня тренерского-преподавательского и административно-управленческого состава методической службы и выработку регулирующих механизмов по переводу образовательного учреждения в новое качественное состояние на основе анализа его возможностей.

Научно-методическая деятельность ориентирована на:

выбор наиболее целесообразного и эффективного содержания деятельности спортивной школы;

осуществление контроля прогностически значимых исходных и этапных показателей спортсменов-учащихся;

прогнозирование и текущее планирование;

материально-техническое и программно-методическое обеспечение;

количество, уровень подготовленности и возраст учащихся;

кадровую политику (перспективу);

выработка концептуальной перспективной модели деятельности СУСУ и УОР;

разработку адаптивных образовательных программ и технологий их реализацию;

подготовку научно-методических материалов, обеспечивающих систему многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и УОР;

экспериментальное обоснование наиболее продуктивных методов спортивной подготовки и методов организации обучения и т. п.

**Глава 12. Медицинское обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия**

Основная работа по профилактике травм у спортсменов должна быть направлена на устранение факторов риска, которым они подвержены во время учебно-тренировочных занятий, а также соревнований. Выделяют ряд наиболее типичных ошибок, которые допускает тренер-преподаватель и спортсмен-учащийся, приводящих к травмам (В.Н. Платонов, 2004):

несвоевременное устранение возникающих ошибок в технике выполнения используемого движения и формирование таким образом травмоопасной техники;

нерациональное планирование, приводящее к ситуации, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего;

использование излишне высоких тренировочных объемов, приводящих к глубокому утомлению;

сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой ткани;

злоупотребление бегом по песку и пересеченной местности;

недостаточно эффективная разминка;

отсутствие восстановительных средств (массаж, ванны, специальные растирки и др.) между стартами и отдельными тренировочными занятиями;

отсутствие контроля за качеством спортивных сооружений, мест занятий, инвентаря, обуви, одежды, питьевым режимом, питанием, применением фармакологических средств.

Целенаправленная работа по устранению этих ошибок способна свести спортивный травматизм к минимуму.

Работа, направленная на восстановление и повышение общей и специальной физической работоспособности в гандболе, является неотъемлемой частью процесса адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма является признаком утомления. При утомлении происходит понижение физиологических функций в ЦНС, в органах, тканях и системах организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях используется весь перечень восстановительных средств, которые условно объединены в три группы: педагогические; психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов. Они включают в себя:

рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсменов-учащихся, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макро- циклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием разных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов-учащихся, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

При планировании одного тренировочного занятия в строго определенной последовательности должны быть предусмотрены тренировочные задания с разной направленностью, таких как технической и физической. Например, в тренировочном занятии детей на этапе начальной подготовки предусматривается следующее чередование средств: проведение специальной разминки с использованием игр и эстафет, первый блок технической направленности, первый блок, направленный на развитие определенных физических качеств с использованием средств тренировки в виде игр и эстафет, второй блок технической направленности, второй блок физической направленности, в заключение используется игра на развитие внимания у обучающихся.   
В месячном цикле тренировки планируется разное чередование больших, средних и малых по объему тренировочных нагрузок недельных циклов. В макроциклах с целью полного восстановления организма спортсмена предусмотрены восстановительные мезоциклы (периоды) продолжительностью 4–6 недель.

Одним из условий нормального протекания процессов восстановления является оптимальное чередование тренировочных занятий, разных по направленности, объему, интенсивности с днями пассивного и активного отдыха. Частые тренировки (2 раза в день) при правильном сочетании применяемых упражнений не только положительно влияют на рост спортивных результатов, но и способствуют протеканию процессов восстановления и в некоторых случаях даже стимулируют их.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся гигиенические, физиотерапевтические и фармакологические средства с учетом требований антидопингового контроля.

Гигиенические средства включают в себя закаливание, водные процедуры (душ и теплые ванны), прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы бодрствования и сна, тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 – 38 °С, продолжительностью 12 – 15 минут, прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23 – 28 °С продолжительностью 2–3 минуты;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1 – 2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80 – 90 °С, 2 – 3 захода по 5 – 7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэронизация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж, иглотерапия.

При восстановлении работоспособности мышц плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, водно-тепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузок – сочетание парной бани с водными процедурами. После интенсивных упражнений – контрастные водные ванны и спокойное плавание в теплом бассейне.

Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12 – 15 °С). При длительности перерывов свыше 12 – 16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36 – 37 °С.

Контрастный душ в течение 5 – 7 минут – хорошее средство восстановления в сочетании: 1минут горячая вода (36 – 37 °С), затем 5 – 10 с – холодная вода (12 – 15°С) и т. д. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов-учащихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, необходимые вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показаниям при крайней необходимости.

Одним из важнейших восстановительных компонентов является рациональное питание спортсмена, которое предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между приемами пищи не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями. Между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2 часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует проводить не ранее, чем через 25 – 30 минут после окончания физических нагрузок.

Питание спортсменов-учащихся после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Иногда в тренировочной и соревновательной деятельности невозможно использовать традиционные педагогические и медико-биологические средства восстановления.

В этих случаях целесообразно использовать психологические средства восстановления работоспособности, позволяющие с большой эффективностью активизировать восстановительные процессы, оптимизировать психическое состояние. Используются такие психологические методы, как методы гетерорегуляции (воздействие извне) и методы ауторегуляции (самовоздействие).

**Глава 13. Антидопинговое обеспечение**

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов-учащихся разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 года № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, спортсменов-учащихся, занимающихся гандболом, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов-учащихся спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами-учащимися запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Антидопинговое обеспечение в первую очередь включает в себя реализацию разных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам-учащимся необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен-учащийся обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения, основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Приоритетными направлениями в области антидопингового обеспечения спортивной подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и УОР является:

разработка мер, направленных на противодействие использованию спортсменами-учащимися запрещенных допинговых средств и/или методов;

проведение плановых профилактических антидопинговых мероприятий в организациях спортивной подготовки;

реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий (спортсмены-учащиеся, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинский персонал и др.);

проведение мониторинга выполненной информационной работы, ведение статистических учетных и отчетных форм в организациях спортивной подготовки (получение спортсменами индивидуальных антидопинговых сертификатов по итогам обучения и тестирования в НАДА);

формирование у спортсменов-учащихся, тренеров-преподавателей и других специалистов достижения результата без использования запрещенных в спорте средств/методов (допинга).

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций гандбола;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства: nada.by.

**Раздел VI. Материально-техническое обеспечение УТП**

Спортивные сооружения, используемые для проведения спортивных мероприятий в виде спорта «гандбол», должны обеспечивать возможность проведения УТП в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требований к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 № 127, «Требований к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.06.2013 № 43, настоящей Программой.

Основным оборудованием для проведения УТЗ по виду спорта «гандбол» является игровая площадка. Наряду с этим применяется вспомогательное оборудование: инвентарь зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала; оборудование для контроля за состоянием спортсменов-учащихся; оборудование восстановительного центра.

Примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря:

зал физической подготовки (гимнастические скамейки и стенки, брусья и перекладина; маты, мячи набивные и для спортивных игр, скакалки, гимнастические палки и обручи; специализированные тренажеры и т. д.);

восстановительный центр (массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы и др.);

методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т. д.).

В СУСУ, УОР (или) в структуре спортивного сооружения, используемого для проведения УТП, в том числе и на договорных условиях, обязательно наличие:

восстановительного центра, обеспечивающего проведение массажа, физиотерапевтических процедур, посещения сауны (бани), применение иных восстановительных и профилактических средств;

методического кабинета, оснащенного методической библиотекой (справочные издания, журналы, газеты, литература, учебные видеофильмы, научные разработки, методические и иные пособия), наглядными методическими материалами, аудио- и видеоаппаратурой, информационным стендом, иными необходимыми средствами, а также нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность спортивных учреждений (рекомендуемый перечень изложен в части «Заключительные положения» настоящей Программы).

Администрация СУСУ, УОР, иных учреждений и спортивных сооружений, используемых для проведения УТП, обязана обеспечивать условия для проведения полноценной спортивной подготовки в виде спорта «гандбол», реализации спортсменами-учащимися своего потенциала. В особенной степени это требование относится к спортивным сооружениям, включенным в перечень спортивных сооружений, являющихся основными базами подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, УОР, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от   
12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

**Раздел VII. Инструкторская и судейская практика**

Система многолетней спортивной подготовки спортсменов предполагает воспитание не только игроков высокого класса, но и лиц, способных осуществлять помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий и разного уровня соревнованиях. Помощь такого рода выражается в осуществлении спортсменами-учащимися инструкторской и судейской практики. Для этого учащиеся должны владеть умениями и навыками судейства игр. Немаловажное значение имеет и инструкторская практика, которая подразумевает выполнение работы, направленной на организацию и руководство учащихся младших возрастных групп в процессе овладения ими техникой выполнения разных движений, а также при разучивании наиболее простых тактических взаимодействий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней спортивной подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Подготовка инструкторов и судей проводится в рамках учебной программы. Все спортсмены-учащиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструктор по виду спорта «гандбол» должен владеть следующими навыками и умениями:

уметь построить группу, четко подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении, объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения;

уметь использовать тематический план занятий на практике;

уметь определить и методически правильно исправить ошибку, возникшую у партнера по команде;

уметь определять объем и интенсивность физических нагрузок, проводить занятия по физической, технической и тактической подготовке, вести контроль за качеством учебного процесса, обладать методами самоконтроля, самостоятельно проводить тренировку, знать особенности методики, ориентироваться в планировании учебного процесса и уметь планировать занятия на микроцикл;

владеть навыками руководства командой на внутришкольных соревнованиях.

Судья по виду спорта «гандбол» должен владеть следующими навыками и умениями:

уметь составить положение о проведении соревнований по гандболу на первенство школы;

уметь выполнять обязанности судей в поле, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

владеть основными методическими положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция.

Навыки судейства вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии спортсменов-учащихся в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т. п.

**Раздел VIII. Правила проведения техники безопасности УТЗ**

Общие требования к обеспечению безопасности при проведении УТЗ по виду спорта «гандбол».

К УТЗ по виду спорта «гандбол» допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Всем спортсменам-учащимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий гандболом чаще всего травмы возникают при:

падении на твердое покрытие;

ударе мячом;

столкновениях игроков;

наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.

На УТЗ по гандболу спортсмены-учащиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.

УТЗ гандболом проводятся на открытых спортивных площадках со специальным покрытием или на спортивных площадках внутри спортивного зала со специальным покрытием.

О недостатках, выявленных спортсменами-учащимися во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, необходимо незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

Перед началом УТЗ спортсмены-учащиеся обязаны:

коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и тому подобные предметы);

надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

надеть вратарям защитную амуницию;

провести разминку всех групп мышц;

внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол.

Спортсмены-учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой или надеть линзы.

Во время УТЗ спортсмены-учащиеся обязаны:

соблюдать игровую дисциплину;

при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки.

По окончании УТЗ спортсмены-учащиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

при плохом самочувствии спортсмен-учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

о получении травмы в ходе тренировочной или соревновательной деятельности спортсмен-учащийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю и попросить замену.

*Инструкция по правилам безопасности для спортсменов-учащихся на открытых спортивных площадках стадионов*.

Общие требования безопасности:

соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов-учащихся, занимающихся на стадионе;

к занятиям гандболом допускаются спортсмены-учащихся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

на площадке можно заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть легкую куртку и шапочку;

соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

Требования безопасности перед началом УТЗ:

переодеться в спортивную одежду в раздевалке;

спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на поле;

не уходить с поля без указания тренера-преподавателя;

внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время УТЗ:

не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя;

не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

соблюдать очередность при выполнении ударов по воротам;

не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя;

соблюдать дисциплину и порядок на занятии;

не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

в случае травматизма сообщить тренеру-преподавателю, он окажет первую помощь;

при возникновении аварийных ситуаций: бури, урагана, ливня, грозы по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании УТЗ:

уходить с площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь;

вымыть с мылом руки, умыться;

снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом;

обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

*Инструкция по правилам безопасности для спортсменов-учащихся в спортивном зале*.

Общие требования безопасности:

соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов-учащихся, занимающихся в спортивном зале;

к занятиям гандболом допускаются спортсмены-учащихся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

в спортивном зале следует заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой;

не входить в спортивный зал в верхней одежде;

соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти);

не заносить в спортзал рюкзаки и сумки;

иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

Требования безопасности перед началом УТЗ:

переодеться в спортивную одежду в раздевалке;

не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя;

спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;

не включать самостоятельно электроосвещение;

не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя;

не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя;

внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время УТЗ:

не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя;

не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения сложно-координационных упражнений;

не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя;

соблюдать дисциплину и порядок на УТЗ;

не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить УТЗ и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

в случае травматизма сообщить тренеру-преподавателю, он окажет первую помощь;

при возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала.

Правила безопасности по окончании занятий:

выходить из спортзала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь;

вымыть с мылом руки, умойтесь;

снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для УТЗ;

обо всех недостатках, замеченных во время УТЗ, сообщить тренеру-преподавателю.

**Раздел IX. Заключительные положения**

**Список использованных источников**

1. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников : монография / С. А. Баранцев. – М. : Сов. спорт, 2014. – 303 с.
2. Белик, К. Д. Биомеханика. Основные понятия. Эндопротезирование тканей и органов / К. Д. Белик, А. Н. Пель. – Новосибирск : НГТУ, 2014. – 104 с.
3. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т. Е. Виленская. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
4. Гужаловский, А. А. Нормирование нагрузки, направленной на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физкультуры /А. А. Гужаловский, Р. Э. Зимницкая // Акад. физ. восп. и спорта. – Минск, 1993. – 10 с.
5. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития /А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. 1977. № 7, С.12 – 14.
6. Донской, Д. Д. Биомеханика: учеб. пособие / Д. Д. Донской. – М. : Просвещение, 1975. – 239 с.
7. Донской, Д. Д. Биомеханика : учеб. для ин-тов физ. культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
8. Зубрицкая, Е. Л. Обучение техническим приемам игры в гандбол : метод. рекомендации / Е. Л. Зубрицкая, А. В. Железнов ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2005. – 44 с. : ил.
9. Иващенко, В. П. Совершенствование методики технико-тактической подготовки гандболистов 14 – 15 лет (на примере бросков мяча по воротам) [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / В. П. Иващенко. – ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л.: 1980. – 148 с.
10. Игнатьева, В. Я. Гандбол : учеб. для студентов вузов / В. Я. Игнатьева. – М. : Физ. культура, 2008. – 383 с. : ил.
11. Ильин Е. П. Двигательные умения и навыки / Е. П. Ильин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С. 45 – 49.
12. Клусов, Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с. : ил. – (Азбука спорта).
13. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры /   
    Ю. Ф Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
14. Латышкевич, Л. А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – Киев : Здоров'я, 1981. – 176 с.
15. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры /   
    А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. , 2001. – 319 с.
16. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания /   
    Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : ФиС, 1976. Т. 2, – 329 с.
18. Методыка навучання асноуным тэхнiчным прыемам гульнi ў гандбол : метад. рэкамендацыi для студэнтаў фак. фiз. выхавання / Брэсцкi дзярж. ун-т iм. А. С. Пушкiна. – Брэст, 2000. – 18 с. : iл.
19. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Изд. Астрель», 2003. – 572 с.
20. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
21. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
22. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общ. теория и ее практические приложения: [учебник для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.; Кн. 2. – 770 с.
23. Портнов, Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх/ Ю. М. Портнов. – М. : 1996. – 200 с.
24. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учеб. для студентов специальности «Спорт.-пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Н. Б. Сотский. – Минск : БГУФК, 2005. – 192 с.
25. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка,   
    Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 398 с. : ил., табл. – (Высш. проф. образование).
26. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: Высшее профессиональное образование / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : ИЦ «Академия», 2016. – 480 с.
27. Шершнева, Л. П. Основы прикладной антропологии и биомеханики : учеб. пособие / Л. П. Шершнева, Т. В. Пирязева, Л. В. Ларькина. – 2-e изд., перераб. и доп. – М. : ИД ФОРУМ ИНФРА : 2011. – 160 с.
28. Шестаков И. Г. Гандбол: теория и методика обучения / И. Г. Шестков.  – Минск : БГУФК, 2021. – 556 с.
29. Шестаков, И. Г. Методика обучения технике передачи мяча / И. Г. Шестков, Р. А. Калашян // Яросл. пед. вестн. – 2012. – Т. 2, № 4. – С. 135–141.
30. Шестаков И. Г., Калашян Р. А. Соревновательные формы игры в гандбол для учащихся начальной школы // Яросл. пед. вестн. – 2013. – Т. 2, № 3. – С. 129–133.
31. Шестаков, И. Г. Перечень наиболее часто встречающихся ошибок и методика их устранения в процессе обучения основным элементам техники игры в гандбол / И. Г. Шестаков, Р. А. Калашян // Пробл. соврем. пед. образования. – 2018. – Вып. 59, ч. 2. – С. 391–398.
32. Шестаков, И. Г. Структура тактической подготовки гандболистов / И. Г. Шестаков, С. Б. Репкин // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 29–37.
33. Шестаков, И. Г. Методика обучения технике овладения мячом юных гандболистов на этапе начальной подготовки / И. Г. Шестаков, Р. А. Калашян, М. В. Жийяр // Соврем. наука: актуал. пробл. теории и практики. – 2019. – № 3. – С. 90–97.
34. Шестаков, И. Г. Регистрация ошибок как один из методов контроля степени освоенности техники изучаемого движения / И. Г. Шестаков, Р. А. Калашян, М. В. Жийяр // Кант. – 2019. – № 1. – С. 133–137.
35. Шестаков, И. Г. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации / И. Г. Шестаков, С. Б. Репкин // Мир спорта. – 2020. – № 2. – С. 44–48.
36. Шестаков, И. Г. Пути повышения эффективности функционирования системы многолетней подготовки гандболистов Республики Беларусь / И. Г. Шестаков, С. Б. Репкин // Мир спорта. – 2021. – № 1. – С. 16–21.
37. Францкевич, М. С. Роль тренера вратарей в футболе на основе анализа статистических данных чемпионата Республики Беларусь среди команд первой лиги сезона – 2020 / М. С. Францкевич, И. Г. Шестаков // Мир спорта. – 2021. – № 1. – С. 22–25.
38. Шестаков, И. Г. Техника полевого игрока в гандболе и последовательность обучения / И. Г. Шестаков // Учен. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2021. – Вып. 24. – С. 73–80.
39. Шестаков, И. Г. Гандбол. Классификация техники ведения мяча и методика обучения / И. Г. Шестаков, С. Б. Репкин // Мир спорта. – 2021. – № 3. – С. 44–50.
40. Шестаков, И. Г. Пути решения задач увеличения численности занимающихся гандболом в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь / И. Г. Шестаков // Прикл. спорт. наука. – 2021. – № 2. – C. 51–58.
41. Шестаков, И. Г. Классификация и методика обучения технике броска мяча в гандболе / И. Г. Шестаков // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. – 2022. – Вып. 1. – C. 122–131.
42. Шестаков, И. Г. Классификация техники финта в гандболе и методика обучения ей / И. Г. Шестаков // Мир спорта. – 2022. – № 1. – С. 64–68.
43. Шестаков, И. Г. Методика обучения технике заслона в гандболе / И. Г. Шестаков // Весн. Магілёўс. дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхол.-пед. навукі. – 2022. – № 1. – C. 88–94.
44. Шестаков, И. Г. Техническая подготовка гандболиста / И. Г. Шестаков. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 210 с.
45. Шестаков, И. Г. Тактические взаимодействия гандболистов при игре в нападении / И. Г. Шестаков. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 74 с.
46. Шестаков, М. П. Гандбол: тактическая подготовка : [учеб.-метод. пособие] / М. П. Шестаков, И. Г. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 129 с.
47. 28. Шестаков, И. Г. Система отбора детей в группы начальной подготовки по гандболу / И. Г. Шестаков. – Сунгуль : ВНИИТФ, 1999. – 168 с.

**Приложение 1**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Схема конспекта учебно-тренировочного занятия

**План учебно-тренировочного занятия**

Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные задачи занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнительные задачи занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Содержание учебно-тренировочного занятия**

I. Вводная часть (15 мин):

включает организационный момент (1–2 мин)

Подготовительная часть:

включает способы подготовки опорно-двигательного аппарата спортсменов-учащихся к предстоящей нагрузке (13–14 мин).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение 1 | Упражнение 2 | Упражнение 3 |
| officeArt object | officeArt object | officeArt object |
| Время выполнения: | Время выполнения: | Время выполнения: |

II. Основная часть (60 мин):

включает описание и схематическое изображение средств спортивной подготовки реализации основных и дополнительных задач занятия;

изложение основных форм и методов организации деятельности спортсменов-учащихся.

**Продолжение приложения 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение 4 | Упражнение 5 | Упражнение 6 |
| officeArt object | officeArt object | officeArt object |
| Время выполнения: | Время выполнения: | Время выполнения: |

III. Заключительная часть (15 мин):

включает восстановление дыхания;

подведение итогов.

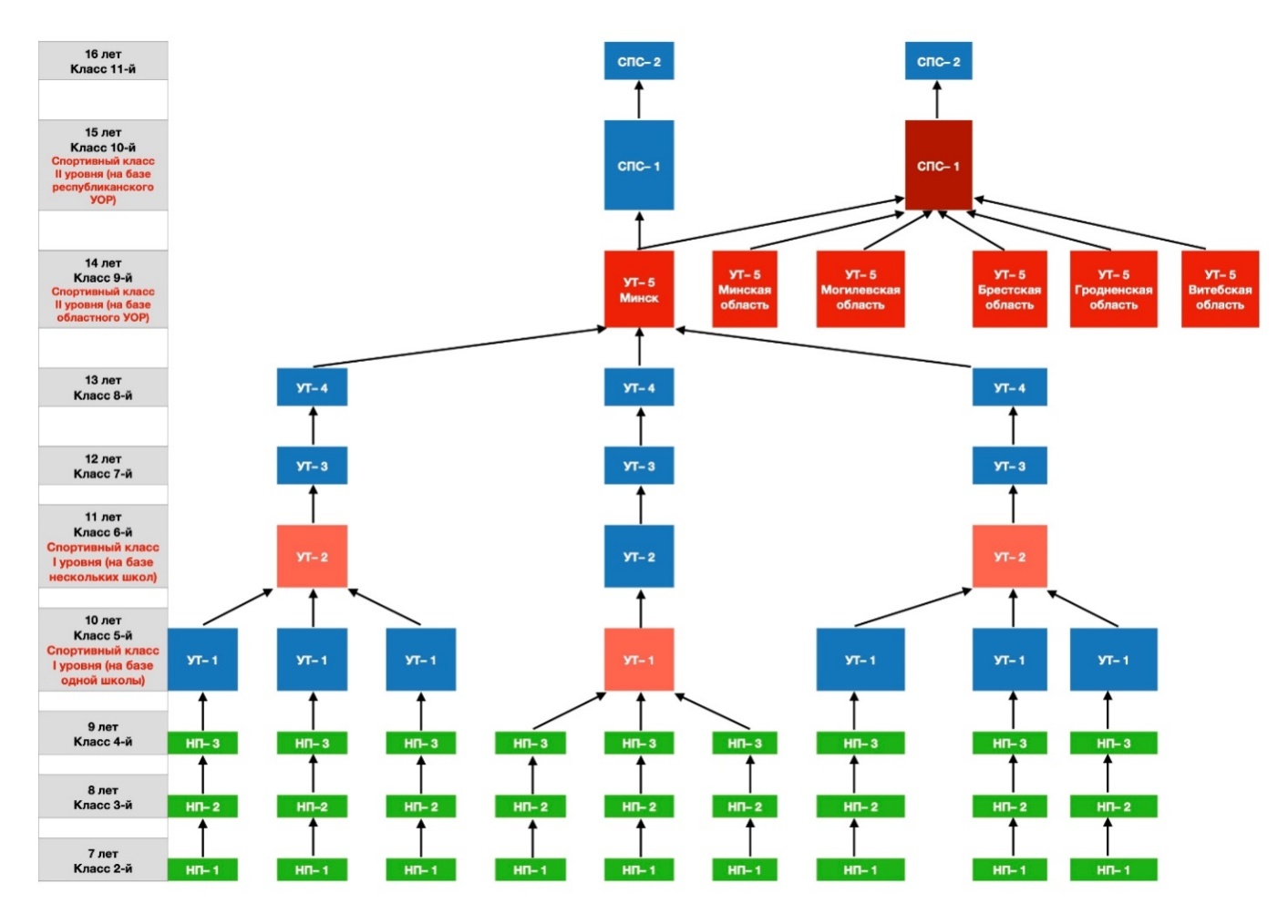
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение 7 | Упражнение 8 | Упражнение 9 |
| officeArt object | officeArt object | officeArt object |
| Время выполнения: | Время выполнения: | Время выполнения: |

**Приложение 2**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Таблица 1. – Структура комплектования учебных групп по гандболу в областных центрах



**Продолжение приложения 2**

Таблица 2. – Режим учебно-тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Режим работы тренера- преподава-теля, кол-во часов в неделю | Количество занятий в неделю | Продолжи-тельность занятия, академ. час (мин) | Педагогическая нагрузка, кол-во часов непосред-  ственно в спортивной школе за 46 недель | Педагогичес-  кая нагрузка в спортивно- оздоровитель-  ном лагере или по индивидуаль-  ному плану, кол-во часов за 6 недель | Всего часов в год  за 52 недели | Требования по спортивной подготовке на конец учебного года |
| НП-1 | 6 | 3 | 2 (90) | 276 | 36 | 312 | прирост показателей ОФП |
| НП-2 | 6 | 3 | 2 (90) | 276 | 36 | 312 | прирост показателей ОФП |
| НП-3 | 6 | 3 | 2 (90) | 276 | 36 | 312 | прирост показателей ОФП |
| УТ-1 | 9 | 4+1 игра в 2 недели | 2 (90) | 398 | 54 | 468 | выполнение норм по физической и технической подготовке |
| УТ-2 | 12 | 6 | 2 (90) | 534 | 72 | 624 | II юношеский разряд |
| УТ-3 | 15 | 7+1 игра в 2 недели | 2 (90) | 690 | 90 | 780 | I юношеский разряд |
| УТ-4 | 18 | 9 | 2 (90) | 828 | 108 | 936 | III разряд |
| УТ-5 | 18 | 9 | 2 (90) | 828 | 108 | 936 | II разряд |
| СПС- 1 | 21 | 8+1 игра в 2 недели | 2,5 (120) | 966 | 126 | 1092 | II разряд |
| СПС- 2 | 23 | 9+1 игра в 2 недели | 2,5 (120) | 1058 | 138 | 1196 | I разряд |
| СПС  св. 2 лет | 26 | 10+1 игра в 2 недели | 2,5 (120) | 1196 | 156 | 1352 | I разряд |
| ВСМ- 1 | 30 | 12 | 2,5 (120) | 1290 | 270 | 1560 | I разряд |
| ВСМ- 2 | 30 | 12 | 2,5 (120) | 1290 | 270 | 1560 | КМС |
| ВСМ св. 2 лет | 30 | 12 | 2,5 (120) | 1290 | 270 | 1560 | КМС |

**Продолжение приложения 2**

Таблица 3. – Соотношение тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Количество тренировочных занятий | Годовая учебно-тренировочная нагрузка, кол-во часов | Количество игр | Годовая соревновательная нагрузка, кол-во часов | Общее количество занятий | Годовая тренировочно-соревновательная нагрузка, кол-во часов |
| НП-1 | 156 | 312 | — | — | 156 | 312 |
| НП-2 | 156 | 312 | — | — | 156 | 312 |
| НП-3 | 142 | 284 | 14 | 28 | 156 | 312 |
| УТ-1 | 206 | 412 | 28 | 56 | 234 | 468 |
| УТ-2 | 278 | 556 | 34 | 68 | 312 | 624 |
| УТ-3 | 354 | 708 | 36 | 72 | 390 | 780 |
| УТ-4 | 432 | 864 | 36 | 72 | 468 | 936 |
| УТ-5 | 432 | 864 | 36 | 72 | 468 | 936 |
| СПС-1 | 502 | 1004 | 44 | 88 | 546 | 1092 |
| СПС-2 | 548 | 1096 | 50 | 100 | 598 | 1196 |
| СПС св. 2 лет | 621 | 1242 | 55 | 110 | 676 | 1352 |
| ВСМ-1 | 720 | 1440 | 60 | 120 | 780 | 1560 |
| ВСМ-2 | 720 | 1440 | 60 | 120 | 780 | 1560 |
| ВСМ св. 2 лет | 720 | 1440 | 60 | 120 | 780 | 1560 |

**Продолжение приложения 2**

Таблица 4. – Модельные значения показателей физического развития детей разного возраста

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Длина тела, см | Масса тела, кг | ВРИ, г/см | ОКГ, см |
| **9** | **М** | 135,4–142,8 | 30,6–36,8 | 226,0–257,7 | 62,4–66,0 |
| **Д** | 134,9–142,3 | 29,0–35,4 | 215,0–248,8 | 60,6–64,4 |
| **10** | **М** | 140,2–147,2 | 33,4–40,6 | 238,2–275,8 | 64,0–67,6 |
| **Д** | 140,1–147,5 | 32,8–39,8 | 234,1–269,8 | 62,9–67,3 |
| **11** | **М** | 144,4–151,4 | 36,6–43,6 | 253,5–288,0 | 65,2–69,4 |
| **Д** | 145,4–152,6 | 36,1–43,7 | 248,3–286,4 | 65,0–69,7 |
| **12** | **М** | 149,6–157,6 | 39,6–49,2 | 264,7–312,2 | 67,5–72,3 |
| **Д** | 150,9–158,3 | 40,4–48,8 | 267,7–308,3 | 68,1–72,5 |
| **13** | **М** | 155,0–164,0 | 44,0–54,0 | 283,9–329,3 | 71,3–76,1 |
| **Д** | 155,2–161,8 | 43,8–52,4 | 282,2–323,9 | 72,0–77,2 |
| **14** | **М** | 162,0–170,8 | 50,1–60,9 | 309,3–356,6 | 75,2–80,4 |
| **Д** | 158,8–165,4 | 47,8–56,4 | 301,0–341,0 | 74,1–79,3 |
| **15** | **М** | 165,7–174,5 | 54,0–64,4 | 325,9–369,0 | 79,2–84,6 |
| **Д** | 160,2–166,6 | 49,8–57,2 | 310,9–343,3 | 76,5–82,1 |
| **16** | **М** | 168,3–176,9 | 57,0–67,4 | 338,7–381,0 | 82,9–88,1 |
| **Д** | 161,4–167,4 | 51,4–58,8 | 318,5–351,2 | 78,1–82,9 |
| **17** | **М** | 171,6–179,4 | 60,2–70,8 | 350,8–394,6 | 85,5–90,3 |
| **Д** | 161,4–169,2 | 52,2–59,8 | 323,4–353,4 | 79,8–84,4 |

Использовались должные (модельные) значения физического развития: В.А. Бароненко,   
Л.А. Рапопорт, 2004; В.А. Орлов с соавт., 2011; С.П. Аршинник с соавт., 2012–2013.

**Продолжение приложения 2**

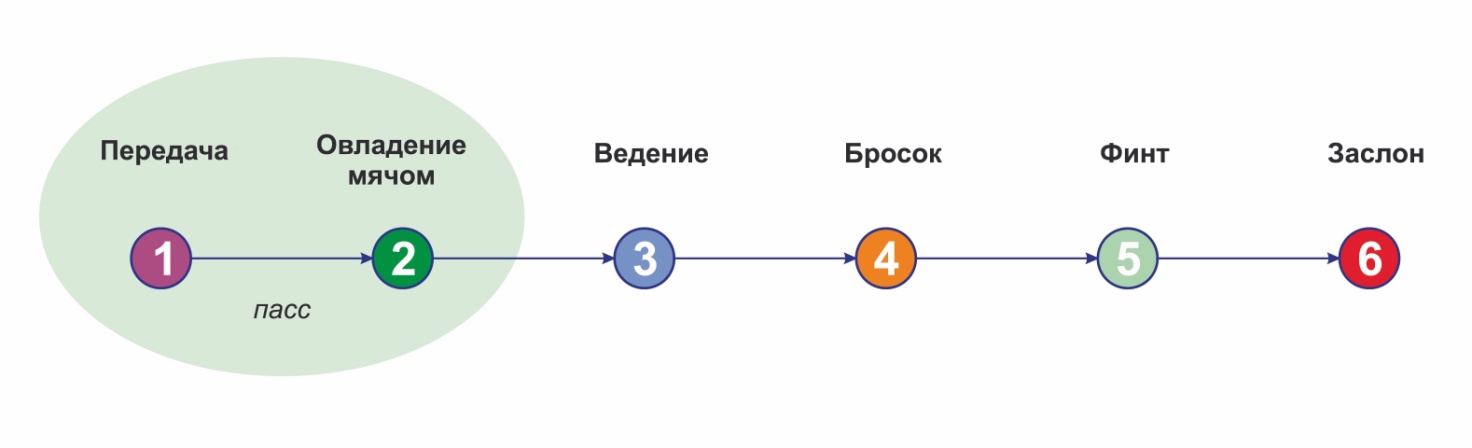
Рисунок 1. – Последовательность обучения приемам техники нападения 

Таблица 5. – Сочетание приемов техники нападения с приемами техники защиты



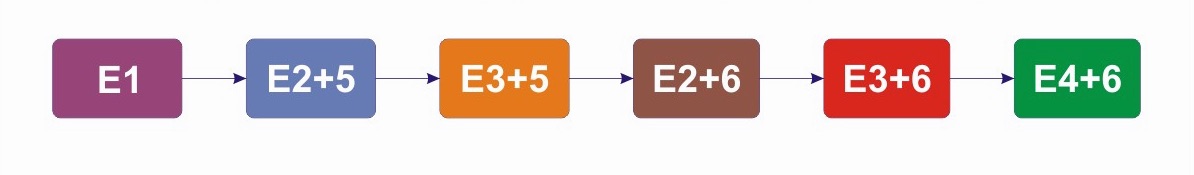
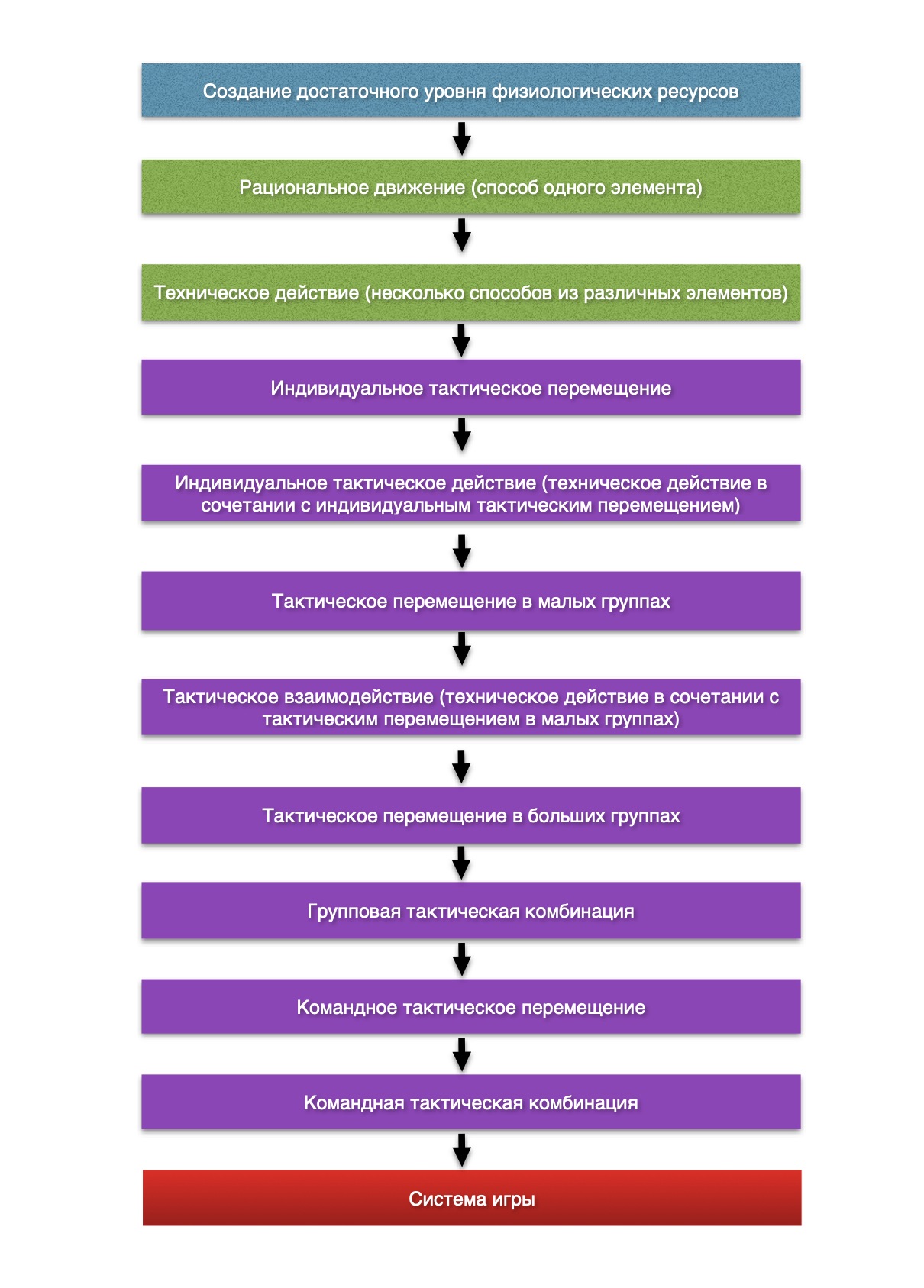
****

Рисунок 2. – Последовательность использования разных категорий тактических упражнений

**Продолжение приложения 2**

Таблица 6. – Структура технической и тактической подготовки гандболистов



**Продолжение приложения 2**



Рисунок 3. – Темпы развития физических качеств

Таблица 7. – Соревновательные формы гандболистов на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Соревновательная форма | Продолжительность | Минимальное количество игроков в заявке | Количество игроков на площадке |
| НП-1 | «Гандбол лилипутов» | Периодов - 3  Время периода - 7 мин. Перерыв - 3 мин. | 8 | 4 |
| НП-2 | «Гандбольчик» | Периодов - 3  Время периода - 7 мин. Перерыв - 3 мин. | 8 | 4 |
| НП-3 | Мини-гандбол | Периодов - 3  Время периода - 10 мин. Перерыв - 4 мин. | 8 | 4 |

**Продолжение приложения 2**

Таблица 8. – Показатели соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Количество игр | Годовая соревнова-тельная нагрузка | Требования к результату соревновательной деятельности на конец учебного года | Уровень соревнований | Требования по спортивной подготовке на конец учебного года |
| НП-1 | – | – | Без выявления победителя | Городской, областной, районный | Прирост показателей ОФП |
| НП-2 | – | – | Без выявления победителя | Городской, областной, районный | Прирост показателей ОФП |
| НП-3 | 14 | 28 | Без выявления победителя | Городской, областной, районный | Прирост показателей ОФП |

Таблица 9. – Технические характеристики инвентаря для учебных групп на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Размер ворот, см. | Размер площадки, м. | Тип и объем мяча, см. | Вес мяча, гр. | Размер мяча |
| НП-1 | 240×160 | 20×10 | Твердый – 43 – 45  Мягкий – 47 – 49 | 150 – 200  130 – 200. | 0 |
| НП-2 | 240×160 | 20×10 | Твердый – 43 – 45  Мягкий – 47 – 49 | 150 – 200  130 – 200 | 0 |
| НП-3 | 240×160 | 20×10 | Твердый – 43 – 45  Мягкий – 47 – 49 | 150 – 200  130 – 200 | 0 |

**Продолжение приложения 2**

Таблица 10. – Годовой учебный план групп начальной подготовки 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | 9 |
| 2 | Общая физическая | 18 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 22 | 20 | 131 |
| 3 | Специальная физическая | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 47 |
| 4 | Техническая | – | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | – | – | 78 |
| 5 | Тактическая | – | – |  |  |  |  |  |  | – |  | – | – | – |
| 6 | Интегральная | – | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | – | – | 45 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 2 |
| **ВСЕГО** | | **24** | **28** | **26** | **24** | **26** | **24** | **26** | **26** | **28** | **26** | **28** | **26** | **312** |

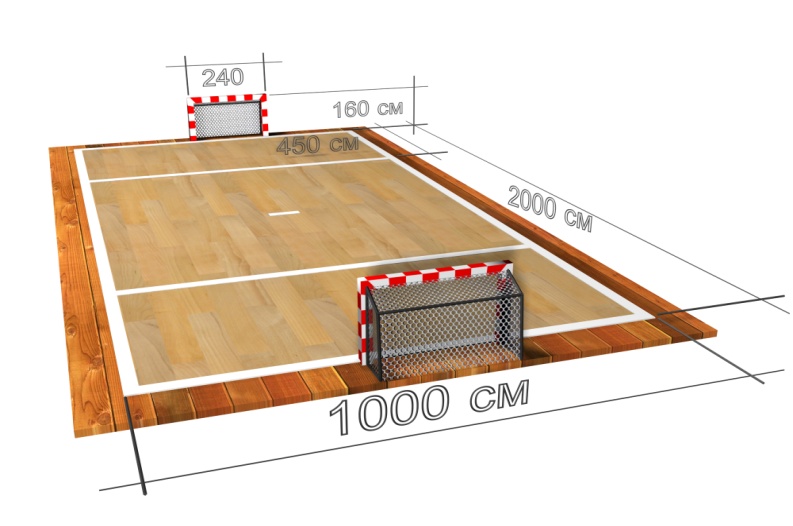
**Приложение 3**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Описание и правила игры «Гандбол лилипутов»

1. Разметка площадки: размер площадки: 20×10 м, ворота – 240×160 см, площадь ворот – прямая линия на расстоянии 4,5 м от ворот.



2. Время игры: три периода по 7 мин каждый с перерывом 3 мин.

3. Мячи: твердый, размер 43 – 45 см в диаметре, вес 150 – 200 г (размер 1), мягкий, размер 47 – 49 см в диаметре, вес 130 –200 г.

4. Игроки: команда состоит из 8 – 10 игроков. 4 игрока находятся на площадке, включая 1 вратаря, остальные заменяют играющих, девочки и мальчики играют вместе, все игроки могут играть на позиции вратаря, в первом периоде игры принимают участие 4 и более игроков. Во втором периоде принимают участие только те игроки, которые не принимали участия в первом периоде, за исключением игроков, не поразивших ворота соперника в первом периоде. В третьем периоде на площадку имеют право выходить поочередно все игроки, заявленные на игру, замена одного игрока на другого допускается только в тот момент, когда команда владеет мячом.

5. Правила игры: игра начинается с передачи мяча игроком, находящимся на центральной линии, при выходе мяча за пределы площадки после пересечения линии ворот, вратарь вводит мяч в игру, правила «трех шагов», «трех секунд» и «двойного ведения» не действуют. В момент владения мячом одной из команд вратарь принимает участие в игре как полевой игрок и обязан перейти на половину соперника. Бросать мяч в ворота можно только находясь на половине площадки соперника. После забитого мяча вратарь вводит мяч из любой точки площади ворот. Первую передачу мяча после взятия ворот, свободного броска или введение мяча из-за боковой линии, а также при начале игры перехватывать запрещено. Игрокам обороны запрещается выстраиваться вдоль линии площади ворот (активное перемещение в сторону мяча). При разнице в счете более 4 мячей проигрывающая команда может выпускать на поле дополнительного игрока. Во время игры не фиксируется количество заброшенных и пропущенных мячей, а по итогам матча победитель не определяется.

6. Правила поведения участников: во время игры участники должны всегда проявлять корректность, запрещается хватать и тянуть за одежду, за руки, толкаться и т. д.

Описание и правила игры «Гандбольчик»

Разметка игровой площадки, размер мячей, положение о игроках, правила игры и поведения участников идентичны правилам игры «Гандбол лилипутов», но с изменениями в следующих пунктах.

2. Время игры: три периода по 10 мин, с перерывом 4 мин.

5. Правила игры: игрок с мячом имеет право перемещаться по площадке, используя три шага, после чего обязан выполнить ведение мяча.

**Приложение 4**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Список учебных наглядных пособий

1. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп начальной подготовки первого года обучения.
2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп начальной подготовки первого года обучения.
3. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп начальной подготовки второго года обучения.
4. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп начальной подготовки второго года обучения.
5. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп начальной подготовки третьего года обучения.
6. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп начальной подготовки третьего года обучения.
7. Шестаков И. Г. Структура и содержание тренировочных занятий для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения : учеб. нагляд. пособие : в 2 ч. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2020. – Ч. 1 – 315 с.
8. Шестаков И. Г. Структура и содержание тренировочных занятий для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения : учеб. нагляд. Пособие : в 2 ч. – Минск : Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры, 2020. – Ч. 2 – 267 с.
9. Шестаков И. Г. Тематические планы занятий по гандболу для учебно-тренировочных групп первого года обучения : [учеб. нагляд. пособие] : в 2 ч. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2020. – Ч. 1. – 401 с.
10. Шестаков И. Г. Тематические планы занятий по гандболу для учебно-тренировочных групп первого года обучения : [учеб. нагляд. пособие] : в 2 ч. – Минск : Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры, 2020. – Ч. 2. – 390 с.
11. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп второго года обучения. Часть 1.
12. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп второго года обучения. Часть 2.
13. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп второго года обучения. Часть 1.
14. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп второго года обучения. Часть 2.
15. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп третьего года обучения. Часть 1.
16. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп третьего года обучения. Часть 2.
17. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп третьего года обучения. Часть 1.
18. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп третьего года обучения. Часть 2.
19. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп четвертого года обучения. Часть 1.
20. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп четвертого года обучения. Часть 2.
21. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп четвертого года обучения. Часть 1.
22. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп четвертого года обучения. Часть 2.
23. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 1.
24. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 2.
25. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 3.
26. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 4.
27. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 5.
28. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 1.
29. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу учебно-тренировочных групп пятого года обучения. Часть 2.
30. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 1.
31. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 2.
32. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 3.
33. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 4.
34. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 5.
35. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 1.
36. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп спортивного совершенствования первого года обучения. Часть 2.
37. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 1.
38. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 2.
39. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 3.
40. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 4.
41. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 5.
42. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 6.
43. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 1.
44. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп спортивного совершенствования второго года обучения. Часть 2.
45. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 1.
46. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 2.
47. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 3.
48. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 4.
49. Структура и содержание спортивной подготовки гандболистов групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 5.
50. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 1.
51. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по гандболу групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения. Часть 2.

**Приложение 5**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Таблица 1. – Годовой учебный план групп начальной подготовки 2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | 9 |
| 2 | Общая физическая | 18 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 22 | 20 | 131 |
| 3 | Специальная физическая | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 47 |
| 4 | Техническая | – | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | – | – | 78 |
| 5 | Тактическая | – | – | – | – | – | – | – | – | – |  | – | – | – |
| 6 | Интегральная | – | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | – | – | 45 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 2 |
| **ВСЕГО** | | **24** | **28** | **26** | **24** | **26** | **24** | **26** | **26** | **28** | **26** | **28** | **26** | **312** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 2. – Годовой учебный план групп начальной подготовки 3-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | 9 |
| 2 | Общая физическая | 18 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 22 | 20 | 131 |
| 3 | Специальная физическая | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 47 |
| 4 | Техническая | – | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | – | – | 78 |
| 5 | Тактическая | – | – | – | – | – | – | – | – | – |  | – | – | – |
| 6 | Интегральная | – | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | – | – | 45 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 2 |
| **ВСЕГО** | | **24** | **28** | **26** | **24** | **26** | **24** | **26** | **26** | **28** | **26** | **28** | **26** | **312** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 3. – Показатели соревнований деятельности на учебно-тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Количество игр | Годовая соревнователь-ная нагрузка | Уровень соревнований | Требования к результату соревновательной деятельности на конец учебного года | |
| УТ-1 | 28 | 56 | Без выявления победителя | Городской, областной, районный | Выполнение норм по физической и технической подготовке |
| УТ-2 | 34 | 68 | Республиканский, областной | II юношеский разряд |
| УТ-3 | 36 | 72 | Республиканский, областной | I юношеский разряд |
| УТ-4 | 36 | 72 | Республиканский, областной | III разряд |
| УТ-5 | 36 | 72 | Республиканский, областной | II разряд |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 4. – Соревновательные формы на учебно-тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Соревновательная форма | Продолжительность | Минимальное количество игроков в заявке | Количество игроков на площадке |
| УТ-1 | Гандбол.  Система защиты 0:6 (с элементами персональной опеки) | Периодов – 3  Время периода – 12 мин Перерыв – 4 мин | 14 | 7 |
| УТ-2 | Гандбол.  Система защиты 3:3 V2 | Периодов – 3  Время периода – 13 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |
| УТ-3 | Гандбол.  Система защиты 1:5 | Периодов – 3  Время периода – 15 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |
| УТ-4 | Гандбол.  Система защиты 3:3 V1 | Периодов – 3  Время периода – 15 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |
| УТ-5 | Гандбол.  Системы защиты 4:2 V1, 4:2 V2, 4:2 V3, 4:2 V4. | Периодов – 3  Время периода – 20 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |

Таблица 5. – Технические характеристики инвентаря для учебных групп на учебно-тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | | Размер ворот, см | Размер площадки, м | Объем мяча, см | Вес мяча, г | Размер мяча |
| УТ-1 | | 300×200 | 40×20 | 50–52 | 290–300 | 1 |
| УТ-2 | | 300×200 | 40×20 | 50–52 | 290–300 | 1 |
| УТ-3 | Девушки | 300×200 | 40×20 | 50–52 | 290–300 | 1 |
| Юноши | 300×200 | 40×20 | 54–56 | 325–375 | 2 |
| УТ-4 | Девушки | 300×200 | 40×20 | 50–52 | 290–300 | 1 |
| Юноши | 300×200 | 40×20 | 54–56 | 325–375 | 2 |
| УТ-5 | Девушки | 300×200 | 40×20 | 50–52 | 290–300 | 1 |
| Юноши | 300×200 | 40×20 | 54–56 | 325–375 | 2 |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 6. – Годовой учебный план учебно-тренировочных 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | – | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | 18 |
| 2 | Общая физическая | 26 | 8 | 8 | 8 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 26 | 26 | 124 |
| 3 | Специальная физическая | 14 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 4 | 2 | 14 | 14 | 102 |
| 4 | Техническая | – | 22 | 24 | 22 | 6 | 18 | 20 | 10 | 4 | 4 | – | – | 130 |
| 5 | Тактическая | – | – | – | – | 6 | – | – | 16 | 6 | 6 | – | – | 34 |
| 6 | Интегральная | – | – | – | – | 4 | – | – | – | 10 | 8 | – | – | 24 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | – | 8 | – | – | – | 10 | 10 | – | – | 28 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | – | 2 | – | – | 2 | – | – | – | 2 | 4 | – | – | 10 |
| **ВСЕГО** | | **40** | **38** | **40** | **38** | **40** | **36** | **38** | **40** | **40** | **38** | **40** | **40** | **468** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 7. – Годовой учебный план учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | – | 18 |
| 2 | Общая физическая | 14 | 4 | 4 | – | – | 14 | 4 | 4 | – | 2 | 34 | 34 | 114 |
| 3 | Специальная физическая | 20 | 8 | 8 | 4 | 4 | 10 | 8 | 8 | 4 | 2 | 20 | 20 | 116 |
| 4 | Техническая | 10 | 40 | 22 | 12 | 14 | 2 | 36 | 22 | 10 | 4 | – | – | 172 |
| 5 | Тактическая | – | – | 18 | 17 | 21 | 3 | – | 18 | 20 | 19 | – | – | 116 |
| 6 | Интегральная | – | – | – | 3 | 3 | 3 | – | – | 6 | 11 | – | – | 26 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | 12 | 12 | 12 | – | – | 12 | 8 | – | – | 56 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | 6 |
| **ВСЕГО** | | **48** | **54** | **54** | **50** | **56** | **48** | **50** | **54** | **54** | **48** | **54** | **54** | **624** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 8. – Годовой учебный план учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | – | 18 |
| 2 | Общая физическая | 20 | 6 | 8 | – | – | 8 | 8 | 8 | – | 2 | 43 | 40 | 143 |
| 3 | Специальная физическая | 32 | 12 | 14 | 8 | 6 | 4 | 12 | 12 | 6 | 4 | 27 | 25 | 162 |
| 4 | Техническая | 4 | 48 | 16 | 14 | 16 | 8 | 40 | 26 | 12 | 8 | – | – | 192 |
| 5 | Тактическая | – | – | 25 | 20 | 25 | 16 | – | 20 | 25 | 24 | – | – | 157 |
| 6 | Интегральная | – | – | – | 5 | 5 | 5 | – | – | 9 | 12 | – | – | 36 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | 15 | 15 | 15 | – | – | 15 | 8 | – | – | 68 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | 2 | – | – | – | 2 | – | – | 6 |
| **ВСЕГО** | | **60** | **68** | **65** | **64** | **69** | **60** | **62** | **68** | **69** | **60** | **70** | **65** | **780** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 9. – Годовой учебный план учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | 20 |
| 2 | Общая физическая | 25 | 8 | 8 | – | – | 8 | 8 | – | 8 | – | 50 | 48 | 163 |
| 3 | Специальная физическая | 37 | 14 | 18 | 8 | 8 | 12 | 18 | 8 | 8 | 6 | 32 | 32 | 201 |
| 4 | Техническая | 6 | 52 | 22 | 17 | 18 | 50 | 18 | 18 | 20 | 14 | – | – | 235 |
| 5 | Тактическая | – | 6 | 30 | 24 | 28 | – | 30 | 26 | 32 | 10 | – | – | 186 |
| 6 | Интегральная | – | – | – | 7 | 8 | – |  | 8 | 12 | 20 | – | – | 55 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | 18 | 18 | – | – | 18 | – | 18 | – | – | 72 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 4 |
| **ВСЕГО** | | **72** | **82** | **80** | **76** | **82** | **72** | **76** | **80** | **82** | **72** | **82** | **80** | **936** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 10. – Годовой учебный план учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | 20 |
| 2 | Общая физическая | 25 | 8 | 8 | – | – | 8 | 8 | – | 8 | – | 50 | 48 | 163 |
| 3 | Специальная физическая | 37 | 14 | 18 | 8 | 8 | 12 | 18 | 8 | 8 | 6 | 32 | 32 | 201 |
| 4 | Техническая | 6 | 52 | 22 | 17 | 18 | 50 | 18 | 18 | 20 | 14 | – | – | 235 |
| 5 | Тактическая | – | 6 | 30 | 24 | 28 | – | 30 | 26 | 32 | 10 | – | – | 186 |
| 6 | Интегральная | – | – | – | 7 | 8 | – | – | 8 | 12 | 20 | – | – | 55 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | 18 | 18 | – | – | 18 | – | 18 | – | – | 72 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 4 |
| **ВСЕГО** | | **72** | **82** | **80** | **76** | **82** | **72** | **76** | **80** | **82** | **72** | **82** | **80** | **936** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 11. – Соревновательные формы на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | Соревновательная форма | Продолжительность | Минимальное количество игроков в заявке | Количество игроков на площадке |
| СПС-1 | Гандбол.  Системы защиты 5:1 V1, 5:1 V8,  6:0 V6, 6:0 V4 | Периодов – 3  Время периода – 22 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |
| СПС-2 | Гандбол.  Системы защиты 5:1 V7, 5:1 V2,  6:0 V7, 6:0 V3 | Периодов – 3  Время периода – 22 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |
| СПС св. 2 лет | Гандбол.  Системы защиты 5:1 V3, 5:1 V5,  6:0 V1, 6:0 V2 | Периодов – 3  Время периода – 22 мин Перерыв – 5 мин | 14 | 7 |

Таблица 12. – Технические характеристики инвентаря для учебных групп на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная группа | | Размер ворот, см. | Размер площадки, м. | Объем мяча, см. | Вес мяча, гр. | Размер мяча |
| СПС- 1 | Девушки | 300х200 | 40х20 | 54-56 | 325-375 | 2 |
| Юноши | 300х200 | 40х20 | 54-56 | 325-375 | 2 |
| СПС- 2 | Девушки | 300х200 | 40х20 | 54-56 | 325-375 | 2 |
| Юноши | 300х200 | 40х20 | 54-56 | 325-375 | 2 |
| СПС св. 2 | Девушки | 300х200 | 40х20 | 54-56 | 325-375 | 2 |
| Юноши | 300х200 | 40х20 | 58-60 | 425-475 | 3 |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 13. – Годовой учебный план групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | 20 |
| 2 | Общая физическая | 28 | 10 | 10 | – | – | 10 | 8 | – | 8 | – | 58 | 58 | 190 |
| 3 | Специальная физическая | 44 | 18 | 20 | 9 | 9 | 16 | 19 | 9 | 10 | 7 | 38 | 38 | 237 |
| 4 | Техническая | 8 | 58 | 24 | 19 | 21 | 44 | 22 | 20 | 22 | 17 | – | – | 255 |
| 5 | Тактическая | – | 8 | 36 | 28 | 32 | 12 | 35 | 29 | 38 | 12 | – | – | 230 |
| 6 | Интегральная | – | – | – | 9 | 10 | – |  | 9 | 16 | 24 | – | – | 68 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | 21 | 22 | – | – | 23 | – | 22 | – | – | 88 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 4 |
| **ВСЕГО** | | **84** | **96** | **92** | **88** | **96** | **84** | **86** | **92** | **96** | **86** | **96** | **96** | **1092** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 14. – Годовой учебный план групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | – | – | 20 |
| 2 | Общая физическая | 28 | 10 | 10 | – | – | 10 | 8 | – | 8 | – | 62 | 60 | 196 |
| 3 | Специальная физическая | 44 | 19 | 19 | 9 | 9 | 14 | 19 | 9 | 10 | 7 | 42 | 44 | 245 |
| 4 | Техническая | 14 | 60 | 28 | 19 | 21 | 44 | 22 | 20 | 22 | 17 | – | – | 267 |
| 5 | Тактическая | 4 | 11 | 40 | 34 | 38 | 16 | 39 | 34 | 44 | 16 | – | – | 276 |
| 6 | Интегральная | – | 2 | 3 | 10 | 3 | 2 | 2 | 11 | 20 | 26 | – | – | 88 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | – | 22 | 24 | 4 | 2 | 24 | – | 24 | – | – | 100 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 4 |
| **ВСЕГО** | | **94** | **104** | **102** | **96** | **106** | **92** | **94** | **100** | **106** | **94** | **104** | **104** | **1196** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 15. – Годовой учебный план групп спортивного совершенствования свыше 2 лет обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | – | – | 30 |
| 2 | Общая физическая | 29 | 10 | 10 | 1 | 1 | 10 | 8 | – | 8 | – | 66 | 63 | 206 |
| 3 | Специальная физическая | 44 | 19 | 19 | 10 | 9 | 16 | 19 | 9 | 10 | 7 | 48 | 51 | 261 |
| 4 | Техническая | 24 | 63 | 32 | 22 | 21 | 44 | 22 | 23 | 22 | 22 | – | – | 295 |
| 5 | Тактическая | 8 | 15 | 44 | 42 | 44 | 21 | 47 | 43 | 49 | 24 | – | – | 337 |
| 6 | Интегральная | 2 | 4 | 5 | 12 | 7 | 8 | 7 | 14 | 22 | 28 | – | – | 109 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | – | – | 2 | 22 | 24 | 6 | 6 | 24 | 2 | 24 | – | – | 110 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 | – | – | 4 |
| **ВСЕГО** | | **112** | **114** | **115** | **112** | **109** | **108** | **112** | **116** | **116** | **110** | **114** | **114** | **1352** |

**Продолжение приложения 5**

Таблица 16. – Годовой учебный план групп высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
| 1 | Теоретическая | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | — | 2 | 48 |
| 2 | Общая физическая | 33 | 12 | 12 | 2 | 7 | 12 | 10 | 3 | 10 | 6 | 78 | 71 | 256 |
| 3 | Специальная физическая | 52 | 26 | 22 | 16 | 11 | 19 | 22 | 11 | 12 | 8 | 54 | 57 | 310 |
| 4 | Техническая | 25 | 65 | 36 | 26 | 25 | 44 | 24 | 24 | 24 | 27 | — | — | 320 |
| 5 | Тактическая | 12 | 17 | 45 | 44 | 47 | 25 | 51 | 46 | 52 | 29 | — | — | 368 |
| 6 | Интегральная | 2 | 6 | 8 | 14 | 9 | 12 | 11 | 16 | 24 | 28 | — | — | 130 |
| 7 | Календарные и контрольные игры | — | — | 6 | 24 | 24 | 8 | 8 | 24 | 6 | 24 | — | — | 124 |
| 8 | Текущие и контрольные испытания | 2 | — | — | — | — | — | — | — | — | 2 | — | — | 4 |
| **ВСЕГО** | | **130** | **132** | **133** | **130** | **127** | **124** | **130** | **132** | **132** | **128** | **132** | **130** | **1560** |

**Приложение 6**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Таблица 1. Тематический план по теоретической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы | Этап НП | | УТ этап | | | | Этап СПС | | | Этап ВСМ | |
| 1 | 2 – 3 | 1 | 2 | 3 | 4 – 5 | 1 | 2 | свыше 2 лет | 1 | 2 года и свыше |
| Тема 1. История развития гандбола в мире и Республике Беларусь | + | + | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | + | − | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| Тема 3. Правила безопасности и профилактика травматизма на УТЗ по гандболу | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 4. Правила игры. Организация и проведение соревнований | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся | − | − | + | + | − | − | − | − | − | − | − |
| Тема 6. Физические качества и методика их развития в гандболе | − | − | + | + | + | + | + | + | + | − | − |
| Тема 7. Изучение и анализ техники основных приемов игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | − | − |
| Тема 8. Изучение и анализ тактики игры | − | + | + | + | + | + | + | + | + | − | − |

**Продолжение приложения 6**

Таблица 1. Тематический план по теоретической подготовке (продолжение)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 9. ОФП | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Тема 10. СФП |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Тема 11. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных спортсменов | − | − | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 12. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена | − | − | + | + |  | − | − | − | + | + | + |
| Тема 13. Спортивный массаж и самомассаж | − | − | + | + | + | − | − | − | − | − | − |
| Тема 14. Физиологические основы спортивной тренировки | − | − | − | − | − | + | + | − | − | − | + |
| Тема 15. Воспитание нравственных и волевых  качеств личности спортсмена | − | − | + | + | − | − | − | − | − | − | − |
| Тема 16. Установка перед играми и разбор проведенных игр | − | − | − | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 17. Восстановительные мероприятия | − | − | − | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 18. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсмена | + | + | + | + | − | − | − | − | − | − | − |
| Тема 19. Инструкторская и судейская практика | − | − | + | + | + | + | + | + | + | − | − |

**Продолжение приложения 6**

Таблица 1. Тематический план по теоретической подготовке (продолжение)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 20. Основы методики обучения и тренировки | − | − | + | + | + | + | − | − | − | − | − |
| Тема 21. Сведения об антидопинговых мероприятиях | − | − | − | − | − | + | + | + | + | + | + |

**Приложение 7**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Таблица 1. – Задачи психологической подготовки на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Мероприятие | Время (мин) | Частота (кол-во) | Обще-методические указания (ОМУ) |
| Диагностика базовая:  профориентация, особенности личности, соответствие биологическому возрасту | Тестирование:  психич. процессы, свойства личности | 30 – 40 | 1 раз в сезон | – |
| Развитие психических качеств | Упражнения для внимания, памяти, мышления | 5 – 10 | 2 раза в неделю | В разминке |
| Оптимизация социально-психологического климата (СПК) | Тренинг на сплочение команды, выявление лидеров | 20 – 30 | 1 раз в месяц | – |
| Обучение приемам саморегуляции | Рассказ о правилах дыхания, работе мышц, освоение гигиены | 15 – 20 | 1 раз в месяц | После занятия |
| Организация досуга | Совместные прогулки, посещение соревнований | 30 – 40 | 1 раз в месяц | В дни отдыха, в спортивном лагере |

**Продолжение приложения 7**

Таблица 2. – Задачи психологической подготовки учебно-тренировочных групп 1-, 2-, и 3-го годов обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Мероприятие | Время (мин) | Частота (кол-во) | Обще-методические указания (ОМУ) |
| Диагностика базовая:  профориентация, особенности личности, соответствие биологическому возрасту | Тестирование:  психич. процессы, свойства личности | 30 – 40 | 1 раз в сезон | – |
| Диагностика этапная:  динамика уровня развития психических процессов и мотивации | Тестирование:  внимание, мотивация, мышление | 10 – 15 | 2 раза в сезон | – |
| Развитие психических качеств | Упражнения для внимания, памяти, мышления | 5 – 10 | 2 раза в неделю | В разминке |
| Оптимизация социально-психологического климата (СПК) | Тренинг на сплочение команды, выявление лидеров | 20 – 30 | 1 раз в месяц | – |
| Регуляция психического состояния | Беседа о готовности и желании играть, самочувствии | 5 – 10 | 1 раз в неделю | Перед игрой |
| Обучение приемам саморегуляции | Демонстрация простейших приемов регуляции | 15 – 20 | 1 раз в месяц | После занятия |
| Организация досуга | Совместное посещение соревнований | 40 – 50 | 1 раз в месяц | Выходные, спортивный лагерь |

**Продолжение приложения 7**

Таблица 3. – Задачи психологической подготовки учебно-тренировочных групп 4-го и 5-го годов обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Мероприятие | Время (мин) | Частота (кол-во) | Обще-методические Указания (ОМУ) |
| Диагностика базовая:  особенности темперамента, характера, отношения к занятиям спортом | Тестирование:  динамика нервных процессов, воля, свойства личности | 30 – 40 | 1 раз в сезон | – |
| Диагностика этапная:  динамика уровня развития психических процессов и внимания | Тестирование:  внимание, мотивация, мышление | 10 – 15 | 3 раза в сезон | – |
| Развитие психических качеств | Упражнения для внимания, памяти, мышления | 5 – 10 | 3-4 раза в неделю | В разминке, заминке |
| Оптимизация социально-психологического климата (СПК) | Тренинг на парное и групповое взаимодействие, коммуникация | 20 – 30 | 1 раз в месяц | – |
| Регуляция психического состояния | Опрос о самочувствии, мобилизационные установки | 5 – 10 | 1 раз в неделю | Перед тренировкой и игрой |
| Обучение приемам саморегуляции | Лекция и сеанс с дыхательными и релаксационными упражнениями | 15 – 20 | 1 раз в месяц | После занятия |
| Организация досуга | Совместные подвижные и настольные игры психологической тематики | 30 – 40 | – | На выезде, выходных, в спортивном лагере |

**Продолжение приложения 7**

Таблица 4. – Задачи психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Мероприятие | Время (мин) | Частота (кол-во) | Обще-методические указания (ОМУ) |
| Диагностика базовая:  особенности развития эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы | Тестирование:  реакция, антиципация, теппинг-тест и т. п. | 30 – 40 | 1 раз в сезон | Аппаратурные (компьютерные) методики |
| Диагностика этапная:  динамика показателей эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы | Тестирование:  внимание, воля, мотивация, реакции | 10 – 15 | 3 раза в сезон | – |
| Развитие психических качеств | Упражнения для внимания, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций | 5 – 10 | 3 – 4 раза в неделю | В разминке, заминке, на УТС на зарядке |
| Оптимизация социально-психологического климата (СПК) | Тренинг на взаимодействие, профилактика конфликтов | 20 –30 | 1 раз в месяц | Эффективны групповые обсуждения ситуаций быта и игры |
| Регуляция психического состояния | Групповые упражнения настройки, формирование ритуала | 5 –10 | 2 – 3 раза в неделю | Перед тренировкой и игрой |
| Обучение приемам саморегуляции | Анализ и коррекция индивидуальных приемов настройки, сеансы ментального тренинга | 15 – 20 | 2 – 3 раза в сезон | Индивидуальные консультации |
| Организация досуга | Обсуждение предстоящих соревнований, самостоятельное развитие актуальных психических качеств | 30 – 40 | – | На выезде, УТС, в спортивном лагере |

**Продолжение приложения 7**

Таблица 5. – Задачи психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Мероприятие | Время (мин) | Частота (кол-во) | Обще-методические указания (ОМУ) |
| Диагностика базовая:  особенности развития эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы | Тестирование:  двигательные реакции, антиципация, теппинг-тест и т. п. | 30 – 40 | 1 раз в сезон | Аппаратурные (компьютерные) методики |
| Диагностика этапная:  уровень готовности к выполнению тренировочных и игровых задач | Тестирование:  внимание, воля, мотивация, реакции | 10 – 15 | 3 раза в сезон | – |
| Развитие психических качеств | Упражнения для внимания, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций | 5 – 10 | постоянно | Упражнения подбираются для решения индивидуальных задач |
| Оптимизация социально-психологического климата (СПК) | Тренинг на поддержание взаимодействия, переключение | 30 – 40 | 2-3 раз в сезон | сихологическая разгрузка |
| Регуляция психического состояния | Индивидуальные упражнения настройки, личный ритуал настройки | 3 – 5 | постоянно | Индивидуальные консультации по оптимизации |
| Обучение приемам саморегуляции | Освоение аутогенной и идеомоторной тренировки | 20 – 30 | 1 раз в месяц | Групповые сеансы |
| Организация досуга | Отвлечение и переключение от тренировочной деятельности как профилактика перегорания | 30 – 40 | 1 раз в месяц | Накануне игры, на УТС, по мере необходимости |

**Приложение 8**

**к учебной программе**

**по гандболу**

Перечень контрольно-переводных нормативов и методика их применения

Контрольно-переводной норматив «бег 10 м с высокого старта» используется для определения скоростных способностей спортсменов-учащихся обоих полов. Методика его выполнения такова. По команде тренера-преподавателя «На старт!» испытуемый занимает исходное положение с «высокого» старта перед стартовой линией. По команде «Внимание!» – прекращает движение и остается стоять неподвижно до следующей команды. По команде «Марш!» испытуемый начинает бег вперед к линии финиша. После того как одна из частей тела испытуемого пересекла линию финиша – фиксируется результат. Измерение времени преодоления дистанции производится в секундах с точностью до 0,1. Каждый испытуемый имеет право выполнить две попытки.

Контрольно-переводной норматив «пятиминутный бег» используется для определения скорости передвижения в условиях частой смены направления движения у мальчиков и девочек. Методика его выполнения такова. Испытуемый занимает исходное положение с «высокого» старта на внутренней линии ворот или стартовой линии. По команде контролера испытуемый выполняет рывок до линии, находящейся на расстоянии 10 м от стартовой, касается ее ногой и возвращается обратно, и так 5 минут. Фиксируется количество метров, которые испытуемый пробежал за 5 минут. Измерение дистанции производится в метрах. Каждый испытуемый имеет право выполнить две попытки.

Контрольно-переводной норматив «бег змейкой 10 м» используется для определения скоростных способностей спортсменов-учащихся обоих полов. Методика его выполнения такова. На расстоянии 2 м от линии старта кладется набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см. Через 1,5 м от первого кругу чертится второй, через 1,5 м от второго – третий, от третьего – четвертый, от четвертого – пятый. От последнего круга на расстоянии 2 м чертится линия финиша. По команде «Марш!» испытуемый начинает бег вперед, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Измерение времени преодоления дистанции производится в секундах с точностью до 0,1.

Контрольно-переводной норматив «прыжок в длину с места» используется для определения скоростно-силовых способностей у спортсменов-учащихся обоих полов. Методика его выполнения такова. Испытуемый занимает исходное положение перед очерченной на полу линией старта, не касаясь ее носками ног. По сигналу контролера испытуемый отводит обе руки назад и одновременно с этим сгибает ноги в коленях. Далее испытуемый выполняет прыжок вперед, отталкиваясь от пола одновременно обеими ногами. После выполнения прыжка испытуемый фиксирует свое положение, а контролер измеряет расстояние от линии старта до «ближней» пятки его ноги. Измерение расстояния прыжка производится в сантиметрах с точностью до 5. Каждый испытуемый имеет право выполнить три попытки.

Контрольно-переводной норматив «прыжок вверх с места» используется для определения скоростно-силовых способностей у спортсменов-учащихся обоих полов. Методика его выполнения такова. На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена-учащегося в группе. Испытуемый становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Испытуемый с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «1» и отметкой «2» является высотой прыжка. Измерение расстояния прыжка производится с точностью до 1 см. Каждый испытуемый имеет право выполнить три попытки.

Контрольно-переводной норматив «подтягивание на высокой перекладине» используется для определения силовых способностей у мальчиков и юношей. Методика его выполнения такова. Испытуемый занимает исходное положение в висе на перекладине. Кисти рук обхватывают перекладину сверху, а руки выпрямлены в локтях. Испытуемому предлагается выполнить максимально возможное количество подтягиваний из исходного положения за счет сгибания рук в локтевых суставах до момента появления подбородка над перекладиной. Подтягивание осуществляется без рывков и махов туловищем. Специалист, проводящий тестирование (контролер), находится рядом с испытуемым и производит подсчет количества правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Измеряется количество подтягиваний. Каждый испытуемый имеет право выполнить одну попытку.

Контрольно-переводной норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» используется для определения силовых способностей девочек и девушек. Методика его выполнения такова. Испытуемый из положения лежа на груди выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполнятся до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Измеряется количество «отжиманий». Каждый испытуемый имеет право выполнить одну попытку.

Контрольно-переводной норматив «наклон вперед» используется для определения гибкости у спортсменов-учащихся обоих полов. Методика его выполнения такова. Испытуемый занимает исходное положение «пятки вместе носки врозь стоя», на краю скамейке или другой поверхности не ниже 20 – 30 см. К поверхности скамейки прикреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры. По сигналу контролера испытуемый выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1 – 2 с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «–». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1 см.

Контрольно-переводной норматив «броски мяча на точность» используется для определения точности броска мяча у спортсменов-учащихся обоих полов. Методика его выполнения такова. Испытуемый выполняет 12 бросков мяча с места в опорном положении в мишени 40х40 см, установленные в верхних углах ворот с расстояния 6 м. Общее время выполнения бросков не должно превышать 2 мин. Броски мяча выполняются поочередно, сначала 6 бросков в одну, а затем 6 бросков в другую мишень. Измеряется количество попаданий мяча в мишень.

Контрольно-переводной норматив «передача мяча в цель (стену)» используется для определения скорости выполнения передачи мяча. Методика его выполнения такова. Испытуемый занимает позицию перед круглой мишенью диаметром 30 см, расположенной на стене на высоте 2 м. Расстояние между испытуемым и мишенью составляет 3 м. По сигналу контролера испытуемый выполняет одной рукой максимальное количество передач мяча в мишень в течение 30 с, с последующей ловлей его двумя руками. Измеряется количество передач.

Контрольно-переводной норматив «обводка на дистанции 30 м» используется для определения скоростных способностей спортсменов-учащихся обоих полов в момент выполнения ведения мяча. Методика его выполнения такова. От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – гимнастическая стойка. По сигналу контролера испытуемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на линии старта. Норматив выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой. Измерение времени преодоления дистанции при ведении мяча левой, а затем правой рукой производится в секундах с точностью до 0,1.

Контрольно-переводной норматив «обводка на дистанции 30 м, левая/правая» используется для определения двигательной асимметрии. Методика расчета показателей такова. Результат выполнения норматива сильной рукой делится на результат выполнения слабой и умножаются на 100. Конечный результат выражается в процентах.

Контрольно-переводной норматив «комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)» используется для определения комплекса физических способностей гандболистов. Методика его выполнения такова. На линии площади ворот, в центральной зоне, а также на линии свободного броска устанавливаются 2 гимнастические стойки. Аналогичным способом стойки устанавливаются на противоположной стороне площадки. По сигналу контролера испытуемый, находящийся у стойки 1 (на линии площади ворот), передвигается лицом к стойке 2 (на линии свободного броска), оббегает ее и спиной вперед возвращается к 1 гимнастической стойке. Таким образом испытуемый передвигается три раза, после чего он бежит на противоположную половину площадки и выполняет идентичное нормативу у стоек. Далее испытуемый берет, лежащий на линии площади ворот мяч, ведет его до противоположной линии свободного броска и выполняет бросок мяча в ворота в прыжке. Время окончания норматива фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот. Измерение времени преодоления всех отрезков дистанции производится в секундах с точностью до 0,1.

Контрольно-переводной норматив «комплексное упражнение для вратаря» используется для определения комплекса физических способностей вратарей в гандболе. Методика его выполнения такова. Испытуемый в основной стойке вратаря располагается в центре на линии ворот. По сигналу контролера испытуемый, передвигается в воротах в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Норматив состоит из пяти серий. Измерение времени преодоления всех отрезков дистанции производится в секундах с точностью до 0,1.

Контрольно-переводной норматив «выходы на дистанции 66 м» используется для определения комплекса физических способностей гандболистов. Методика его выполнения такова. На линии площади ворот равномерно устанавливаются 5 гимнастических стоек. Испытуемый занимает исходное положение «с высокого старта» в центре на линии ворот. По сигналу контролера испытуемый, передвигается лицом вперед к 3-й гимнастической стойке, находящейся в центре, касается ее рукой, после чего передвигается спиной вперед к левой стойке ворот, касается ее левой рукой. Далее испытуемый передвигается приставным шагом к правой стойке ворот, касается ее правой рукой, передвигается лицом вперед к 4-й гимнастической стойке, касается ее рукой, после чего передвигается спиной вперед к правой стойке ворот, касается ее правой рукой, передвигается приставным шагом к левой стойке ворот, касается ее левой рукой, передвигается к 2-й гимнастической стойке и обратно. Затем испытуемый передвигается вдоль линии ворот, лицом вперед, к 5-й гимнастической стойке, разворачивается на 180º, передвигается вдоль линии ворот к 1-й гимнастической стойке, касается ее рукой, разворачивается на 180º, передвигается в левой стойке ворот, касается ее рукой и таким образом заканчивает норматив. Обязательным условием выполнения норматива является обязательное касание рукой стойки ворот. Измерение времени преодоления всех отрезков дистанции производится в секундах с точностью до 0,1.

**Продолжение приложения 8**

Таблица 1. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Балл | Учебные группы | | | | | |
| Дувушки | | | Юноши | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Бег 10 м, с | 5 | Без оценки | Без оценки | 2,20 и лучше | Без оценки | Без оценки | 2,20 и лучше |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 2,21-2,35 | Без оценки | Без оценки | 2,21-2,35 |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 2,36-2,60 | Без оценки | Без оценки | 2,36-2,60 |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 2,61-2,75 | Без оценки | Без оценки | 2,61-2,75 |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 2,76 и хуже | Без оценки | Без оценки | 2,76 и хуже |
| Бег 5 мин,  м | 5 | Без оценки | Без оценки | 1110 и более | Без оценки | Без оценки | 1200 и более |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 1050-1109 | Без оценки | Без оценки | 1140-1199 |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 920-1049 | Без оценки | Без оценки | 1010-1139 |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 860-919 | Без оценки | Без оценки | 950-1009 |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 859 и менее | Без оценки | Без оценки | 949 и менее |
| Бег «змейкой»  10 м, с | 5 | Без оценки | Без оценки | 2,95 и лучше | Без оценки | Без оценки | 2,95 и лучше |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 2,96-3,15 | Без оценки | Без оценки | 2,96-3,15 |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 3,16-3,46 | Без оценки | Без оценки | 3,16-3,46 |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 3,47-3,66 | Без оценки | Без оценки | 3,47-3,66 |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 3,67 и хуже | Без оценки | Без оценки | 3,67 и хуже |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 1. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину, см | 5 | Без оценки | Без оценки | 168 и более | Без оценки | Без оценки | 177 и более |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 162-167 | Без оценки | Без оценки | 171-176 |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 153-161 | Без оценки | Без оценки | 162-170 |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 146-152 | Без оценки | Без оценки | 156-161 |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 147 и менее | Без оценки | Без оценки | 155 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | Без оценки | Без оценки | 31 и более | Без оценки | Без оценки | 35 и более |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 26-30 | Без оценки | Без оценки | 30-34 |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 18-25 | Без оценки | Без оценки | 22-29 |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 13-17 | Без оценки | Без оценки | 17-21 |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 12 и менее | Без оценки | Без оценки | 16 и менее |
| Наклон вперед,  см | 5 | Без оценки | Без оценки | 9 и более | Без оценки | Без оценки | 13 и более |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 6-8 | Без оценки | Без оценки | 10-12 |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 5-6 | Без оценки | Без оценки | 6-9 |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 3-4 | Без оценки | Без оценки | 3-5 |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 2 и менее | Без оценки | Без оценки | 2 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 1. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  кол-во раз | 5 | Без оценки | Без оценки | 15 и более | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется |
| 4 | Без оценки | Без оценки | 10-14 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется |
| 3 | Без оценки | Без оценки | 3-9 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется |
| 2 | Без оценки | Без оценки | 1-2 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется |
| 1 | Без оценки | Без оценки | 0 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется |
| Подтяги-вание на перекла-дине,  кол-во раз | 5 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется | Без оценки | Без оценки | 4 и более |
| 4 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется | Без оценки | Без оценки | 3 |
| 3 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется | Без оценки | Без оценки | 2 |
| 2 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется | Без оценки | Без оценки | 1 |
| 1 | Не приме-няется | Не приме-няется | Не приме-няется | Без оценки | Без оценки | 0 |

**Продолжение приложения 8**

Таблица 2. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Балл | Учебные группы | | | | |
| УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,10 и лучше | 2,03 и лучше | 1,95 и лучше | 1,85 и лучше | 1,80 и лучше |
| 4 | 2,11-2,25 | 2,04-2,18 | 1,96-2,10 | 1,86-2,00 | 1,81-1,94 |
| 3 | 2,26-2,50 | 2,19-2,43 | 2,11-2,36 | 2,01-2,25 | 1,95-2,20 |
| 2 | 2,51-2,65 | 2,44-2,58 | 2,37-2,50 | 2,26-2,40 | 2,21-2,34 |
| 1 | 2,66 и хуже | 2,59 и хуже | 2,51 и хуже | 2,41 и хуже | 2,35 и хуже |
| Бег 5 мин,  м | 5 | 1200 и более | 1271 и более | 1350 и более | 1390 и более | 1420 и более |
| 4 | 1140-1199 | 1210-1270 | 1270-1349 | 1300-1389 | 1340-1419 |
| 3 | 1010-1139 | 1080-1209 | 1130-1269 | 1170-1299 | 1200-1339 |
| 2 | 950-1009 | 1020-1079 | 1060-1129 | 1090-1169 | 1120-1199 |
| 1 | 949 и менее | 10190 и менее | 1059 и менее | 1089 и менее | 1119 и менее |
| Бег «змейкой»  10 м, с | 5 | 2,83 и лучше | 2,75 и лучше | 2,69 и лучше | 2,59 и лучше | 2,53 и лучше |
| 4 | 2,84-3,03 | 2,76-2,96 | 2,70-2,89 | 2,60-2,79 | 2,54-2,74 |
| 3 | 3,04-3,33 | 2,97-3,25 | 2,90-3,20 | 2,80-3,10 | 2,75-3,04 |
| 2 | 3,34-3,53 | 3,26-3,46 | 3,21-3,40 | 3,11-3,30 | 3,05-3,25 |
| 1 | 3,54 и хуже | 3,47 и хуже | 3,41 и хуже | 3,31 и хуже | 3,26 и хуже |
| Прыжок в длину, см | 5 | 171 и более | 177 и более | 185 и более | 196 и более | 210 и более |
| 4 | 165-170 | 171-176 | 179-184 | 190-195 | 204-209 |
| 3 | 157-164 | 162-170 | 170-178 | 182-189 | 196-203 |
| 2 | 151-156 | 156-161 | 164-169 | 176-181 | 190-195 |
| 1 | 150 и менее | 155 и менее | 163 и менее | 175 и менее | 189 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | 35 и более | 38 и более | 40 и более | 45 и более | 51 и более |
| 4 | 30-34 | 33-37 | 35-39 | 40-44 | 46-50 |
| 3 | 22-29 | 25-32 | 27-34 | 33-39 | 39-45 |
| 2 | 17-21 | 20-24 | 22-26 | 28-32 | 34-38 |
| 1 | 16 и менее | 19 и менее | 21 и менее | 27 и менее | 33 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 2. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наклон вперед,  см | 5 | 10 и более | 12 и более | 14 и более | 16 и более | 18 и более |
| 4 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| 3 | 5-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 |
| 2 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 |
| 1 | 3 и менее | 5 и менее | 7 и менее | 9 и менее | 11 и менее |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  кол-во раз | 5 | 16 и более | 19 и более | 21 и более | 24 и более | 26 и более |
| 4 | 11-15 | 14-18 | 16-20 | 19-23 | 21-25 |
| 3 | 5-10 | 7-13 | 9-15 | 12-18 | 14-20 |
| 2 | 0-4 | 2-6 | 4-8 | 7-11 | 10-13 |
| 1 | 0 | 1 и менее | 3 и менее | 6 и менее | 9 и менее |
| Обводка на дистанции 30 м правой, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 7,9 и лучше | 7,6 и лучше | 7,5 и лучше |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 8,0-8,2 | 7,7-7,9 | 7,6-7,8 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 8,3-8,5 | 8,0-8,3 | 7,9-8,2 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 8,6-8,8 | 8,4-8,6 | 8,3-8,4 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 8,9 и хуже | 8,7 и хуже | 8,5 и хуже |
| Обводка на дистанции 30 м левой, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 8,3 и лучше | 8,1 и лучше | 7,9 и лучше |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 8,4-8,6 | 8,2-8,4 | 8,0-8,2 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 8,7-8,9 | 8,5-8,7 | 8,3-8,5 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 9,0-9,2 | 8,8-9,0 | 8,6-8,8 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 9,3 и хуже | 9,1 и хуже | 8,9 и хуже |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 2. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обводка правой / левой, % | 5 | Не применяется | Не применяется | 98 и более | 99 и более | 100 и более |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 95-97 | 96-98 | 97-99 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 92-94 | 93-95 | 94-96 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 89-91 | 90-92 | 91-93 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 88 и менее | 89 и менее | 90 и менее |
| Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с | 5 | Не применяется | Не применяется | 15 и более | 16 и более | 17 и более |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 14 | 15 | 16 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 13 | 14 | 15 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 11 и менее | 12 и менее | 13 и менее |
| Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий | 5 | Не применяется | Не применяется | 8 и более | 10 и более | 11 и более |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 7 | 9 | 10 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 6 | 8 | 9 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 5 | 7 | 8 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 4 и менее | 6 и менее | 7 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 2. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выходы, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 21,7 и менее | 21,1 и менее | 20,8 и менее |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 21,8-22,4 | 21,2-21,7 | 20,9-21,4 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 22,5-23,4 | 21,8-22,9 | 21,5-22,1 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 23,5-23,9 | 23,0-23,6 | 22,2-22,7 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 24,0 и более | 23,7 и более | 22,8 и более |
| Комплексное упражнение, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 35,4 и менее | 35,0 и менее | 34,4 и менее |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 35,5-36,0 | 35,1-35,6 | 34,5-35,0 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 36,1-36,7 | 35,7-36,3 | 35,1-35,7 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 36,8-37,3 | 36,4-36,9 | 35,8-36,3 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 37,4 и более | 37,0 и более | 36,4 и более |
| Комплексное упражнение вратарей, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 20,2 и менее | 19,8 и менее | 19,6 и менее |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 20,3-20,8 | 19,9-20,4 | 19,7-20,2 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 20,9-21,5 | 20,5-21,1 | 20,3-20,9 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 21,6-22,1 | 21,2-21,7 | 21,0-21,5 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 22,2 и более | 21,8 и более | 21,6 и более |

**Продолжение приложения 8**

Таблица 3. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Балл | Учебные группы | | | | |
| УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Бег 10 м,  с | 5 | 2,09 и лучше | 2,01 и лучше | 1,92 и лучше | 1,82 и лучше | 1,74 и лучше |
| 4 | 2,10-2,24 | 2,02-2,16 | 1,93-2,07 | 1,83-1,97 | 1,75-189 |
| 3 | 2,25-2,49 | 2,17-2,41 | 2,08-2,33 | 1,98-2,22 | 1,90-2,15 |
| 2 | 2,50-2,64 | 2,42-2,56 | 2,34-2,47 | 2,23-2,37 | 2,16-2,30 |
| 1 | 2,65 и хуже | 2,57 и хуже | 2,48 и хуже | 2,38 и хуже | 2,31 и хуже |
| Бег 5 мин,  м | 5 | 1271 и более | 1350 и более | 1420 и более | 1450 и более | 1511 и более |
| 4 | 1210-1270 | 1270-1349 | 1340-1419 | 1370-1449 | 1421-1510 |
| 3 | 1080-1209 | 1130-1269 | 1200-1339 | 1225-1369 | 1270-1420 |
| 2 | 1020-1079 | 1060-1129 | 1120-1199 | 1145-1224 | 1180-1269 |
| 1 | 1019 и менее | 1059 и менее | 1119 и менее | 1144 и менее | 1179 и менее |
| Бег «змейкой»  10 м, с | 5 | 2,83 и лучше | 2,73 и лучше | 2,59 и лучше | 2,45 и лучше | 2,39 и лучше |
| 4 | 2,84-3,03 | 2,74-2,94 | 2,60-2,79 | 2,46-2,65 | 2,40-2,59 |
| 3 | 3,04-3,33 | 2,95-3,23 | 2,80-3,10 | 2,66-2,96 | 2,60-2,90 |
| 2 | 3,34-3,53 | 3,24-3,44 | 3,11-3,30 | 2,97-3,16 | 2,91-3,10 |
| 1 | 3,54 и хуже | 3,45 и хуже | 3,31 и хуже | 3,17 и хуже | 3,11 и хуже |
| Прыжок в  длину, см | 5 | 183 и более | 191 и более | 200 и более | 215 и более | 228 и более |
| 4 | 176-182 | 183-190 | 191-199 | 197-214 | 220-227 |
| 3 | 165-175 | 169-182 | 176-190 | 186-196 | 204-219 |
| 2 | 158-164 | 161-168 | 170-175 | 181-185 | 196-203 |
| 1 | 157 и менее | 160 и менее | 169 и менее | 180 и менее | 195 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | 40 и более | 45 и более | 51 и более | 55 и более | 57 и более |
| 4 | 34-39 | 40-44 | 46-50 | 50-54 | 52-56 |
| 3 | 27-33 | 33-39 | 39-45 | 44-49 | 45-51 |
| 2 | 22-26 | 28-32 | 34-38 | 39-43 | 40-44 |
| 1 | 21 и менее | 27 и менее | 33 и менее | 38 и менее | 39 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 3. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наклон вперед,  см | 5 | 14 и более | 16 и более | 18 и более | 20 и более | 21 и более |
| 4 | 11-13 | 13-15 | 15-17 | 16-19 | 17-20 |
| 3 | 7-10 | 8-12 | 9-14 | 10-15 | 12-16 |
| 2 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-11 |
| 1 | 3 и менее | 4 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 7 и менее |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 5 | 5 и более | 8 и более | 9 и более | 10 и более | 11 и более |
| 4 | 4 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 |
| 3 | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 5-7 | 6-8 |
| 2 | 1 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 4-5 |
| 1 | 0 | 1 и менее | 2 и менее | 2 и менее | 3 и менее |
| Обводка на дистанции 30 м правой, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 7,8 и лучше | 7,5 и лучше | 7,0 и лучше |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 7,9-8,1 | 7,6-7,8 | 7,1-7,3 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 8,2-8,5 | 7,9-8,1 | 7,4-7,6 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 8,6-8,7 | 8,2-8,4 | 7,7-7,9 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 8,8 и хуже | 8,5 и хуже | 8,0 и хуже |
| Обводка на дистанции 30 м левой, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 8,5 и лучше | 8,0 и лучше | 7,3 и лучше |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 8,6-8,8 | 8,1-8,3 | 7,4-7,6 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 8,9-9,1 | 8,4-8,6 | 7,7-7,9 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 9,2-9,4 | 8,7-8,9 | 8,0-8,2 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 9,5 и хуже | 9,0 и хуже | 8,3 и хуже |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 3. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обводка правой / левой, % | 5 | Не применяется | Не применяется | 98 и более | 99 и более | 100 и более |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 95-97 | 96-98 | 97-99 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 92-94 | 93-95 | 94-96 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 89-91 | 90-92 | 91-93 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 88 и менее | 89 и менее | 90 и менее |
| Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с | 5 | Не применяется | Не применяется | 16 и более | 17 и более | 18 и более |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 15 | 16 | 17 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 13-14 | 14-15 | 15-16 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 11 и менее | 12 и менее | 13 и менее |
| Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий | 5 | Не применяется | Не применяется | 9 и более | 11 и более | 12 и более |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 8 | 10 | 11 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 7 | 9 | 10 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 6 | 8 | 9 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 5 и менее | 7 и менее | 8 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 3. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на учебно-тренировочном этапе (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выходы, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 21,2 и менее | 21,0 и менее | 20,6 и менее |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 21,3-21,7 | 21,1-21,5 | 20,9-21,3 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 21,8-22,4 | 21,6-22,2 | 21,4-22,0 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 22,5-22,9 | 22,3-22,7 | 22,1-22,5 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 23,0 и более | 22,8 и более | 22,6 и более |
| Комплексное упражнение, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 33,0 и менее | 33,0 и менее | 31,0 и менее |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 33,1-33,6 | 33,1-33,4 | 31,1-31,9 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 33,7-34,3 | 33,5-34,0 | 32,0-33,0 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 34,4-34,9 | 34,1-34,5 | 33,1-33,9 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 35,0 и более | 34,6 и более | 34,0 и более |
| Комплексное упражнение вратарей, с | 5 | Не применяется | Не применяется | 19,0 и менее | 17,6 и менее | 17,0 и менее |
| 4 | Не применяется | Не применяется | 19,1-19,6 | 17,7-18,2 | 17,1-17,6 |
| 3 | Не применяется | Не применяется | 19,7-20,3 | 18,3-18,9 | 17,7-18,3 |
| 2 | Не применяется | Не применяется | 20,4-20,9 | 19,0-19,5 | 18,4-18,9 |
| 1 | Не применяется | Не применяется | 21,0 и более | 19,6 и более | 19,0 и более |

**Продолжение приложения 8**

Таблица 4. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе спортивного совершенствования (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Балл | Учебные группы | | |
| СПС-1 | СПС-2 | СПС свыше 2 лех |
| Бег 10 м, с | 5 | 1,74 и лучше | 1,67 и лучше | 1,64 и лучше |
| 4 | 1,75-1,89 | 1,68-1,82 | 1,65-1,79 |
| 3 | 1,90-2,15 | 1,83-2,08 | 1,80-2,04 |
| 2 | 2,16-2,30 | 2,09-2,23 | 2,05-2,19 |
| 1 | 2,31 и хуже | 2,24 и хуже | 2,20 и хуже |
| Бег 5 мин,  м | 5 | 1450 и более | 1511 и более | 1551 и более |
| 4 | 1370-1449 | 1421-1510 | 1461-1550 |
| 3 | 1225-1369 | 1270-1420 | 1310-1460 |
| 2 | 1145-1224 | 1180-1269 | 1220-1309 |
| 1 | 1144 и менее | 1179 и менее | 1219 и менее |
| Бег «змейкой»  10 м, с | 5 | 2,45 и лучше | 2,39 и лучше | 2,34 и лучше |
| 4 | 2,46-2,65 | 2,40-2,59 | 2,35-2,55 |
| 3 | 2,66-2,96 | 2,60-2,90 | 2,56-2,86 |
| 2 | 2,97-3,16 | 2,91-3,10 | 2,87-3,06 |
| 1 | 3,17 и хуже | 3,11 и хуже | 3,07 и хуже |
| Прыжок в длину, см | 5 | 224 и более | 235 и более | 243 и более |
| 4 | 218-223 | 230-234 | 237-242 |
| 3 | 209-217 | 221-229 | 226-236 |
| 2 | 203-208 | 214-220 | 220-225 |
| 1 | 202 и менее | 213 и менее | 219 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | 53 и более | 55 и более | 57 и более |
| 4 | 48-52 | 50-54 | 52-56 |
| 3 | 40-47 | 43-49 | 45-51 |
| 2 | 35-39 | 38-42 | 40-44 |
| 1 | 34 и менее | 37 и менее | 39 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 4. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе спортивного совершенствования (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наклон вперед,  см | 5 | 20 и более | 22 и более | 23 и более |
| 4 | 18-19 | 20-21 | 21-22 |
| 3 | 16-17 | 18-19 | 19-20 |
| 2 | 14-15 | 16-17 | 17-18 |
| 1 | 13 и менее | 15 и менее | 16 и менее |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  кол-во раз | 5 | 29 и более | 32 и более | 35 и более |
| 4 | 24-28 | 27-31 | 30-34 |
| 3 | 17-23 | 20-26 | 23-29 |
| 2 | 13-16 | 15-19 | 18-22 |
| 1 | 12 и менее | 14 и менее | 17 и менее |
| Обводка на дистанции 30 м правой, с | 5 | 7,4 и лучше | 7,2 и лучше | 6,7 и лучше |
| 4 | 7,5-7,6 | 7,3-7,5 | 6,8-7,0 |
| 3 | 7,7-8,0 | 7,6-7,8 | 7,1-7,3 |
| 2 | 8,1-8,2 | 7,9-8,1 | 7,4-7,6 |
| 1 | 8,3 и хуже | 8,2 и хуже | 7,7 и хуже |
| Обводка на дистанции 30 м левой, с | 5 | 7,7 и лучше | 7,5 и лучше | 7,1 и лучше |
| 4 | 7,8-8,0 | 7,6-7,8 | 7,2-7,4 |
| 3 | 8,1-8,3 | 7,9-8,1 | 7,5-7,7 |
| 2 | 8,4-8,6 | 8,2-8,4 | 7,8-8,0 |
| 1 | 8,7 и хуже | 8,5 и хуже | 8,1 и хуже |
| Обводка правой / левой, % | 5 | 100 и более | 100 и более | 100 и более |
| 4 | 97-99 | 97-99 | 99-97 |
| 3 | 94-96 | 94-96 | 96-94 |
| 2 | 91-93 | 91-93 | 93-91 |
| 1 | 90 и менее | 90 и менее | 90 и менее |
| Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с | 5 | 18 и более | 20 и более | 21 и более |
| 4 | 17 | 19 | 20 |
| 3 | 16 | 18 | 19 |
| 2 | 15 | 17 | 18 |
| 1 | 14 и менее | 16 и менее | 17 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 4. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе спортивного совершенствования (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий | 5 | 12 и более | 12 и более | 12 и более |
| 4 | 11 | 11 | 11 |
| 3 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | 9 | 9 | 9 |
| 1 | 8 и менее | 8 и менее | 8 и менее |
| Выходы, с | 5 | 20,4 и менее | 20,0 и менее | 18,0 и менее |
| 4 | 20,5-21,0 | 20,1-20,6 | 18,1-18,6 |
| 3 | 21,1-22,0 | 20,7-21,3 | 18,7-19,3 |
| 2 | 22,1-22,3 | 21,4-21,9 | 19,4-19,9 |
| 1 | 22,4 и более | 22,0 и более | 20,0 и более |
| Комплексное упражнение, с | 5 | 34,0 и менее | 32,4 и менее | 31,0 и менее |
| 4 | 34,1-34,6 | 32,5-33,0 | 31,1-31,6 |
| 3 | 34,7-35,3 | 33,1-33,7 | 31,7-32,3 |
| 2 | 35,4-35,9 | 33,8-34,3 | 32,4-32,9 |
| 1 | 36,0 и более | 34,4 и более | 33,0 и более |
| Комплексное упражнение вратарей, с | 5 | 19,4 и менее | 19,8 и менее | 18,0 и менее |
| 4 | 19,5-20,0 | 19,9-20,4 | 18,1-18,6 |
| 3 | 20,1-20,7 | 20,5-21,1 | 18,7-19,3 |
| 2 | 20,8-21,3 | 21,2-21,7 | 19,4-19,9 |
| 1 | 21,4 и более | 20,8 и более | 20,0 и более |

**Продолжение приложения 8**

Таблица 5. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе спортивного совершенствования (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Балл | Учебные группы | | |
| СПС-1 | СПС-2 | СПС свыше 2 лех |
| Бег 10 м,  с | 5 | 1,64 и лучше | 1,59 и лучше | 1,56 и лучше |
| 4 | 1,65-1,79 | 160-1,74 | 1,75-1,70 |
| 3 | 1,80-2,04 | 1,75-1,99 | 1,71-1,95 |
| 2 | 2,05-2,19 | 2,00-2,14 | 1,96-2,09 |
| 1 | 2,20 и хуже | 2,15 и хуже | 2,10 и хуже |
| Бег 5 мин,  м | 5 | 1551 и более | 1580 и более | 1601 и более |
| 4 | 1461-1550 | 1490-1579 | 1511-1600 |
| 3 | 1310-1460 | 1330-1489 | 1361-1510 |
| 2 | 1220-1309 | 1240-1329 | 1271-1360 |
| 1 | 12197 и менее | 1239 и менее | 1270 и менее |
| Бег «змейкой»  10 м, с | 5 | 2,34 и лучше | 2,29 и лучше | 2,25 и лучше |
| 4 | 2,35-2,55 | 2,30-2,50 | 2,26-2,45 |
| 3 | 2,56-2,86 | 2,51-2,81 | 2,46-2,76 |
| 2 | 2,87-3,06 | 2,82-3,01 | 2,77-2,96 |
| 1 | 3,07 и хуже | 3,02 и хуже | 2,97 и хуже |
| Прыжок в  длину, см | 5 | 234 и более | 245 и более | 252 и более |
| 4 | 226-233 | 239-244 | 245-251 |
| 3 | 215-225 | 227-238 | 235-244 |
| 2 | 208-214 | 221-226 | 228-234 |
| 1 | 207 и менее | 220 и менее | 227 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | 60 и более | 63 и более | 68 и более |
| 4 | 55-59 | 58-62 | 63-67 |
| 3 | 48-54 | 51-57 | 56-62 |
| 2 | 43-47 | 46-50 | 51-55 |
| 1 | 42 и менее | 45 и менее | 50 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 5. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе спортивного совершенствования (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наклон вперед,  см | 5 | 23 и более | 24 и более | 24 и более |
| 4 | 19-22 | 20-23 | 20-23 |
| 3 | 13-18 | 14-19 | 14-19 |
| 2 | 9-12 | 10-13 | 10-13 |
| 1 | 8 и менее | 9 и менее | 9 и менее |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 5 | 12 и более | 13 и более | 13 и более |
| 4 | 10-11 | 11-12 | 11-12 |
| 3 | 7-9 | 8-10 | 8-10 |
| 2 | 5-6 | 6-7 | 6-7 |
| 1 | 4 и менее | 5 и менее | 5 и менее |
| Обводка на дистанции 30 м правой, с | 5 | 6,8 и лучше | 6,6 и лучше | 6,4 и лучше |
| 4 | 6,9-7,1 | 6,7-6,9 | 6,5-6,7 |
| 3 | 7,2-7,4 | 7,0-7,2 | 6,8-7,0 |
| 2 | 7,5-7,7 | 7,3-7,5 | 7,1-7,3 |
| 1 | 7,8 и хуже | 7,6 и хуже | 7,4 и хуже |
| Обводка на дистанции 30 м левой, с | 5 | 7,1 и лучше | 6,8 и лучше | 6,7 и лучше |
| 4 | 7,2-7,4 | 6,9-7,1 | 6,8-6,9 |
| 3 | 7,5-7,7 | 7,2-7,4 | 7,0-7,3 |
| 2 | 7,9-8,0 | 7,5-7,7 | 7,4-7,5 |
| 1 | 8,1 и хуже | 7,8 и хуже | 7,6 и хуже |
| Обводка правой / левой, % | 5 | 100 и более | 100 и более | 100 и более |
| 4 | 97-99 | 97-99 | 99-97 |
| 3 | 94-96 | 94-96 | 96-94 |
| 2 | 91-93 | 91-93 | 93-91 |
| 1 | 90 и менее | 90 и менее | 90 и менее |
| Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с | 5 | 19 и более | 21 и более | 22 и более |
| 4 | 18 | 20 | 21 |
| 3 | 17 | 19 | 20 |
| 2 | 16 | 18 | 19 |
| 1 | 15 и менее | 17 и менее | 18 и менее |

**Продолжение приложения 8**

Продолжение таблицы 5. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся на этапе спортивного совершенствования (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий | 5 | 12 и более | 12 и более | 12 и более |
| 4 | 11 | 11 | 11 |
| 3 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | 9 | 9 | 9 |
| 1 | 8 и менее | 8 и менее | 8 и менее |
| Выходы, с | 5 | 19,0 и менее | 18,6 и менее | 17,6 и менее |
| 4 | 19,1-19,6 | 18,7-19,2 | 17,7-18,2 |
| 3 | 19,7-20,3 | 19,3-19,9 | 18,3-18,9 |
| 2 | 20,4-20,9 | 20,0-20,5 | 19,0-190,5 |
| 1 | 21,0 и более | 20,6 и более | 19,6 и более |
| Комплексное упражнение, с | 5 | 30,0 и менее | 30,0 и менее | 30,0 и менее |
| 4 | 30,1-30,8 | 30,1-30,7 | 30,1-30,6 |
| 3 | 30,9-32,1 | 30,8-31,7 | 30,7-31,3 |
| 2 | 32,2-32,9 | 31,8-32,4 | 31,4-31,9 |
| 1 | 33,0 и более | 32,5 и более | 32,0 и более |
| Комплексное упражнение вратарей, с | 5 | 16,4 и менее | 16,0 и менее | 15,2 и менее |
| 4 | 16,5-17,0 | 16,1-16,6 | 15,3-15,8 |
| 3 | 17,1-17,7 | 16,7-17,3 | 15,9-16,5 |
| 2 | 17,8-18,3 | 17,4-17,9 | 16,6-17,1 |
| 1 | 18,4 и более | 18,0 и более | 17,2 и более |

**Продолжение приложения 8**

Таблица 6. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся групп ВСМ-1 (мужчины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Оценка результата: в очках / качественная | | | | | |
| 46 /  очень слабый | 48 /  слабый | 50 /  средний | 52 /  хороший | 54 /  отличный | 56 /  супер  отличный |
| Бег 30м, сек | 4,26 и > | 4,25-4,21 | 4,20-4,16 | 4,15-4,11 | 4,10-4,06 | 4,05 и < |
| Прыжок с места, м | 2,54 и < | 2,55-2,64 | 2,65-2,74 | 2,75-2,84 | 2,85-2,94 | 2,95 и > |
| Семь прыжков, м | 17,9 и < | 18,0-18,9 | 19,0-19,9 | 20,0-20,9 | 21,0-21,9 | 22,0 и > |
| Челночный бег, сек | 23,6 и > | 23,5-23,1 | 23,0-22,6 | 22,5-22,1 | 22,0-21,6 | 21,5 и < |
| Тест Купера, м | 2740 и < | 2750-2840 | 2850-2940 | 2950-3040 | 3050-3140 | 3150 и > |

Таблица 7. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся групп ВСМ-2 и старше (мужчины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Оценка результата: в очках / качественная | | | | | |
| 46 /  очень слабый | 48 /  слабый | 50 /  средний | 52 /  хороший | 54 /  отличный | 56 /  супер  отличный |
| Бег 30м, сек | 4,16 и > | 4,15-4,11 | 4,10-4,06 | 4,05-4,01 | 4,00-3,96 | 3,95 и < |
| Прыжок с места, м | 2,59 и < | 2,60-2,69 | 2,70-2,79 | 2,80-2,89 | 2,90-2,99 | 3,00 и > |
| Семь прыжков, м | 18,9 и < | 19,0-19,9 | 20,0-20,9 | 21,0-21,9 | 22,0-22,9 | 23,0 и > |
| Челночный бег, сек | 22,6 и > | 22,5-22,1 | 22,0-21,6 | 21,5-21,1 | 21,0-20,6 | 20,5 и < |
| Тест Купера, м | 2890 и < | 2900-2990 | 3000-3090 | 3100-3190 | 3200-3290 | 3300 и > |

**Продолжение приложения 8**

Таблица 8. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся групп ВСМ-2 и старше (женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Оценка результата: в очках / качественная | | | | | |
| 46 /  очень слабый | 48 /  слабый | 50 /  средний | 52 /  хороший | 54 /  отличный | 56 /  супер  отличный |
| Бег 30м, сек | 4,71 и > | 4,70-4,66 | 4,65-4,61 | 4,60-4,56 | 4,55-4,51 | 4,50 и < |
| Прыжок с места, м | 1,74 и < | 1,75-1,94 | 1,95-2,14 | 2,15-2,34 | 2,35-2,54 | 2,55 и > |
| Тройной прыжок, м | 5,99 и < | 6,0-6,09 | 6,1-6,19 | 6,2-6,29 | 6,3-6,39 | 6,4 и > |
| Челночный бег, сек | 28,4 и > | 28,3-27,7 | 27,6-27,0 | 26,9-26,3 | 26,2-25,6 | 25,5 и < |
| Тест Купера, м | 1890 и < | 1900-1990 | 2000-2090 | 2100-2190 | 2200-2290 | 2300 и > |

Таблица 9. – Нормативные требования физической подготовленности спортсменов-учащихся групп ВСМ-1 (женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольно-переводные нормативы | Оценка результата: в очках / качественная | | | | | |
| 46 /  очень слабый | 48 /  слабый | 50 /  средний | 52 /  хороший | 54 /  отличный | 56 /  супер  отличный |
| Бег 30м, сек | 4,56 и > | 4,55-4,51 | 4,50-4,46 | 4,45-4,41 | 4,40-4,36 | 4,35 и < |
| Прыжок с места, м | 2,04 и < | 2,05-2,19 | 2,20-2,34 | 2,35-2,49 | 2,50-2,64 | 2,65 и > |
| Тройной прыжок, м | 6,29 и < | 6,3-6,39 | 6,4-6,49 | 6,5-6,59 | 6,6-6,69 | 6,7 и > |
| Челночный бег, сек | 25,6 и > | 25,5-25,1 | 25,0-24,6 | 24,5-24,1 | 24,0-23,6 | 23,5 и < |
| Тест Купера, м | 2190 и < | 2200-2290 | 2300-2390 | 2400-2490 | 2500-2590 | 2600 и > |