**Государственное бюджетное учреждение**

**Дополнительного образования Краснодарского края**

**детско-юношеская спортивная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята тренерско-педагогическим советом ГБУ ДО КК ДЮСШПротокол № 3 от 30.12.2021 г.  | Утверждена Приказом от 30.12.2021 г № 530 - А\_  |

**Программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «Гандбол» на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

**Краснодар, 2021**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Нормативная часть | 6 |
| 3 | Методическая часть | 16 |
| 4 | Система спортивного отбора и контроля | 19 |
| 5 | Перечень материально-технического обеспечения | 25 |
| 6 | Перечень информационного обеспечения | 26 |

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки на по виду спорта «Гандбол» на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) № 485 от 30 июня 2021 года

**Целями** программы являются:

- популяризация и развитие вида спорта гандбол с учетом современных тенденций, передового опыта обучения и тренировки гандболистов, результатов научных исследований по вопросам спортивной подготовки, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии;

- практическая реализация действующих законодательных и нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края в области спорта;

- демонстрация высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях регионального, федерального, всероссийского и международного уровня.

**Задачами и планируемыми результатами реализации программы** служат:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

**Срок реализации программы** составляет *три года*.

**Характеристика вида спорта гандбол:** Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника (попытки забросить в них мяч) и защиту собственных ворот от попыток соперника забросить в них мяч.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях,

атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших «в линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на ”ударную” позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в ”разрушении” наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды (с).



Рисунок 1. Динамика ЧСС высококвалифицированных гандболистов в течение соревновательного упражнения.

За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние в 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз. Интенсивность игровой деятельности гандболистов непрерывно изменяется (рисунок 1).

Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин. (рисунок 2).



Рисунок 2. Полигон пульсовых частот соревновательного упражнения гандболистов высокой квалификации.

Пульсовая сумма за игру достигает 10000 ударов, энерготраты составляют 1200 килокалорий, а потери в весе соответствуют 2-4 килограммам (кг).

1. **Нормативная часть**

**Структура тренировочного процесса**: В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных реализуемым годовым планом спортивных мероприятий, подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное.

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается преимущественно за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо ис­пользование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля хода подготовки.

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

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

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. Тренировочный мезоцикл– этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.
Типы мезоциклов:

1. Втягивающий мезоцикл:основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынуж­денных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

2.Базовый мезоцикл:в нем планируется основная работа по повыше­нию функциональных возможностей основных систем организма, со­вершенствованию физической, технической, тактической и психиче­ской подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и ин­тенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

3**.** Контрольно-подготовительный мезоцикл:в немсинтезируются (при­менительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

4. Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

5. Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

6. Восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревно­ваний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузкибудет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Таблица 1. Примерная структура годичного цикла подготовки при двух и одних основных соревнованиях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Этап | Мезоцикл | Месяцы подготовки |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VII |
| Подготови-тельный | Обшеподгото-вительный | Втягивающий | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |
| Базовый |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |
| Специально-подготовитель-ный | Контрольно-подготовительный |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |
| Предсоревнова-тельный |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |
| Соревнова-тельный |  | Соревновательный |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |
| Переходный |  | Восстановительный |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Этап | Мезоцикл | Месяцы подготовки |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VII |
| Подготови-тельный | Обшеподгото-вительный | Втягивающий | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовый |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специально-подготовитель-ный | Контрольно-подготовительный |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| Предсоревнова-тельный |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |
| Соревнова-тельный |  | Соревновательный |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |
| Переходный |  | Восстановительный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол**

Таблица 2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжитель-ность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость группы (кол-во человек) |
| Совершенствование спортивного мастерства | 3 | 15 | 5 |

**Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.**

Таблица 3. Требования к объему тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю | Выполнение годичного плана подготовки команды (*не менее 20 часов*) |
| Количество часов в год | Выполнение годичного плана подготовки команды (*не менее 1040 часов*)  |

Доля индивидуальной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта гандбол составляет не менее 10% общего объема.

Таблица 4. Предельные численные значения параметров тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристики тренировочной нагрузки | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Max объем тренировочной работы на занятии, мин. | *180* |
| Max интенсивность двигательных заданий, ЧСС | *До 210* |
| Кол-во «пиков» интенсивности нагрузки на занятии, число | *4* |
| Продолжительность max интенсивности, мин | *5* |

**Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.**

 Режимы тренировочной работы регламентируются расписанием, формируемым руководством школы ежегодно и корректируемым в соответствии с изменяющимися объективными обстоятельствами.

В соответствии с решаемыми задачами в ходе спортивной подготовки по виду спорта гандбол, на этапе совершенствования спортивного мастерства используются четыре типа интервалов отдыха:

- полные, продолжительностью, гарантирующей относительно полное восстановление к началу выполнения очередного тренировочного задания;

- неполные, составляющие примерно 70-80% времени, необходимого для полного восстановления работоспособности;

- сокращенные, предусматривающие 60-70% времени, требуемого для полного восстановления работоспособности.

При этом в основе временной продолжительности используемых интервалов отдыха используется имеющаяся научно-методическая информация, представленная в таблице 5.

Таблица 5. Продолжительность восстановления различных биохимических процессов после работы (О.М.Мирзоев)

|  |  |
| --- | --- |
| Процессы | Время восстановления |
| Восстановление О2 – запасов в организме | 10-15с |
| Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах | 2-5 мин |
| Оплата алактатного О2 – долга | 3-5 мин |
| Устранение молочной кислоты | 0,5-1,5ч |
| Оплата лактатного О2 – долга | 0,5-1,5ч |
| Ресинтез внутримышечных запасов гликогена | 12-48ч |
| Восстановление запасов гликогена в печени | 12-48ч |
| Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков | 12-72ч |

Тренировочное занятие в режиме дня спортсмена может начинаться не

ранее 07.00 часов, а окончание тренировочного занятия не позднее 21.00 часа. При проведении двухразовых тренировок в один день, временной интервал между окончанием первой тренировки и началом второй должен составлять не менее 4-х астрономических часов.

 Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется

из расчета 46 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и/или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

 Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более чем на 25% по приказу директора учреждения.

На основании нормативного документа Учредителя, директор

учреждения утверждает локальным актом организации тренировочный план, с

учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета

на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки.

**Виды подготовки (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол.**

Таблица 6. Содержание видов подготовки.

|  |
| --- |
| **Теоретическая подготовка** |
| Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире |
| Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде |
| Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка |
| Методики обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств  |
| Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки |
| Система и технологии спортивной подготовки гандболистов |
| Основы техники и тактики гандбола |
| Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе  |
| Установка на игру и разбор ее результатов |
| **Общая физическая подготовка** |
| Воспитание силовых способностей |
| Воспитание скоростных способностей |
| Воспитание координационных способностей |
| Воспитание общей выносливости |
| Воспитание гибкости |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  Воспитание скоростной выносливости |
|  Воспитание силовой выносливости |
|  Воспитание скоростно-силовых возможностей рук (метания) |
|  Воспитание скоростно-силовых возможностей ног (прыжки)  |
|  Воспитание специальных координационных возможностей (точность передач, бросков мяча) |
| **Техническая подготовка** |
| Перемещения: бег, прыжки |
| Ловля мяча: двумя и одной рукой |
| Ведение мяча: одноударное, многоударное, выбрасыванием мяча вперед |
| Передачи мяча: двумя руками, одной рукой, скрытые |
| Броски мяча: сверху, сбоку, с откноном |
| Блокирование: мяча, игрока |
| Выбивание мяча |
| **Тактическая подготовка** |
| **Индивидуальная:**  |
| Нападение: выбор позиции, получение мяча, проходы и обыгрывание, передачи мяча, броски мяча |
| Защиты: выбор позиции, противодействие: передачам, обыгрыванию, броскам |
| **Групповая:** |
| Нападения: «стенка», «стяжка», скрестные взаимодействия, заслоны |
| Защиты: разбор соперников, подстраховка, переключение, проскальзывание, взаимодействие с голкиперов |
| **Командная:** |
| Нападение: позиционное, стремительное |
| Защита: зонная, персональная, смешанная |
| **Психологическая подготовка** |
| Воспитание волевых качеств (формирование спортивного характера)  |
| Приемы саморегуляции психических состояний. |
| Приемы релаксации. |

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол (в % )

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка | 16-18 |
| Специальная физическая подготовка | 18-20 |
| Техническая подготовка | 18-20 |
| Теоретическая подготовка  | 6-8 |
| Тактическая подготовка | 20-22 |
| Психологическая подготовка | 10-12 |

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол.**

Таблица 8. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований (игр) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Контрольные | 4 |
| Отборочные  | 2 |
| Основные | 2 |
| Игры | 30 |

**Перечень тренировочных мероприятий.**

Таблица 9. Перечень тренировочных мероприятий на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта гандбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней) | Число участников тренировочного мероприятия |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 21 |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | 14 |
| 1. Специальные тренировочные мероприятия
 |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные мероприятия | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3 | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

**Годовой план спортивной подготовки.**

См. приложение 1.

**Планы инструкторской и судейской практик.**

См. приложение 2.

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.**

См. приложение 3.

**Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

См. приложение 4.

1. **Методическая часть**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.**

Таблица10. Влияние физических качеств на результативность.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координация (ловкость) | 3 |

 Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – незначительное влияние.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет *4 академических часа или 180 минут*. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

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

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на тренировочном этапе спортивной подготовки должна составлять не менее 70%.

Таблица 11. Направленность двигательных заданий в основной части занятия

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность двигательных заданий | Раздел основной части тренировочного занятия |
| Начало | Середина | Окончание |
| Силовые способности |  |  | Х |
| Скоростные способности | Х |  |  |
| Координационные способности | Х |  |  |
| Выносливость |  |  | Х |
| Индивидуальные технико-тактические действия | Х |  |  |
| Групповые взаимодействия |  | Х |  |
| Командные построения |  |  | Х |

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

 2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;

- избегать столкновений;

- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

**Планы-конспекты тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.**

См. приложение № 5.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Подготовка квалифицированных спортсменов в гандболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. По имеющимся данным (В.Я.Игнатьева, 2016; В.И.Тхорев, 2017 и др.) путь от новичка до мастера спорта занимает не менее 8-10 лет регулярных тренировок. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства можно представить следующим образом:

- выполнение требований первого спортивного разряда на 1-2 годах данного этапа спортивной подготовки;

- подтверждение первого спортивного разряда на 3 году данного этапа спортивной подготовки;

При этом, следует обеспечивать должное выполнение требований по общей и специальной физической, а также технической подготовленности, предусмотренные для реализуемого этапа совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки.

**Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.**

Спортивная подготовка предусматривает регулярное научно-методическое обеспечение и психологическое сопровождение занимающихся, реализуемые посредством наблюдений и обследований в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Научно-методическое обеспечение включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей научно-методического сопровождения является оказание методической помощи тренерам-преподавателям в построении и организации тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, используя новейшие достижения современной спортивной науки методист помогает тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов необходимо:

- периодически сопоставлять результаты обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- консультировать тренерский состав относительно специальные знаний в области спортивной подготовки.

Психологическое сопровождение связано с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Центральной проблемой медико-биологического контроля является диагностика и оценка функционального состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

1. **Система спортивного отбора и контроля**

 **Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования тренировочных групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол.**

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих:

- определить высокую степень предрасположенности (одаренность) к тому или иному роду спортивной деятельности (гандболу);

- выявить спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта гандбол.

Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней спортивной подготовки — длительного, многоступенчатого процесса, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.). Целью отбора служит оценка состояния и различных сторон подготовленности спортсмена.

В число основных мероприятий отбора входят: обследования, тестирования, наблюдения за спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельностью, предусматривающие оценку:

- состояния здоровья;

- антропометрии;

- общей и специальной физической подготовленности;

- технико-тактической подготовленности:

- психологического состояния и мотивации;

- поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья, антропометрии и основных функциональных сис­тем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специаль­ной литературе. Программа тестирования различных сторон подготовленности определяется действующим ФССП по виду спорта гандбол (Приказ Минспорта РФ № 485 от 30 июня 2021 г.). Психологическое состояние и мотивация определяются методами психодиагностики. Поведение на соревнованиях фиксируется посредством педагогического наблюдения с регистрацией в специальном протоколе контроля основных игровых действий и их успешности.

 **Критерии оценки результатов реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Целью спортивного отбора на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки служит выявление возможностей демонстрации высоких спортивных результатов и эффективного спортивного совершенствования в виде спорта гандбол. Базовыми критериями эффективности спортивной подготовки на данном этапе (ССМ) служат (приказ Минспорта РФ № 999):

- рост функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

Приоритетными критериями оценки результатов реализации программы спортивной подготовки юных гандболистов на тренировочном этапе служат:

- степень достижения поставленных программой целей и задач;

- выполнение нормативов различных сторон подготовленности, предусмотренных настоящей программой;

- результаты, продемонстрированные на спортивных соревнованиях по гандболу.

**Контроль результативности тренировочного процесса по итогам этапа совершенствования спортивного мастерства и сроки его проведения.**

Проверка результативности тренировочного процесса осуществляется посредством оперативного, текущего и этапного контроля.

Оперативный контроль реализуется в течение всего этапа подготовки посредством наблюдения и анализа тренировочной и соревновательной деятельности юных гандболистов.

Текущих (рубежный) контроль включает в себя процедуру спортивно-педагогического тестирования различных сторон подготовленности спортсменов в начале и конце каждого спортивного сезона (учебного года) преимущественно в сентябре-октябре и в апреле-мае.

Этапный контроль включает диагностику подготовленности и определение ее соответствия действующим требованиям ФССП по виду спорта гандбол для перевода на следующий этап спортивной подготовки – этап спортивного совершенствования. Он проводится по завершению реализуемого тренировочного этапа спортивной подготовки.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.**

Таблица 12. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контролируемое физическое качество | Содержание упражнения | Единица измерения |
| Быстрота | Бег 30 м и 100 м | с |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см |
| Координация (ловкость) | Челночный бег 3х10м | с |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз |
| Выносливость  | Бег 2000 м и 3000 м | с |

Таблица 13. Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контролируемые физические способности | Содержание упражнения | Единица измерения |
| Скоростно-силовые (прыжки)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |
| Скоростно-силовые  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | Кол-во |
| Скоростно-силовые (метания) | Метание спортивного снаряда весом 500 г и 700 г | м |
| Скоростная выносливость | Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах 2х6+2х9+20) | с |

Таблица 14. Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контролируемая способность | Содержание упражнения | Единица измерения |
| Скоростное ведение мяча | Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча  | с |
| Скоростная выносливость | Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40) | с |
| Скоростные передачи мяча | Передачи мяча в паре на расстоянии 9 м за 30 с | Кол-во раз |
| Точность бросков мяча  | И.п. – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток  | Кол-во попаданий |

Бег 30 м и 100 м

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя

На гимнастической скамейке (или другой опорной поверхности не ниже 20-30 см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры. Спортсмен становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

Челночный бег 3 х 10 м

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Регистрируется затраченное время с точностью до 0,1 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук осуществляется до касания грудью валика диаметром пять сантиметров. Учитывается количество касаний валика грудью.

Бег 2000 м и 3000 м

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается полностью. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

По команде тренера спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Метание спортивного снаряда (н/мяча) весом 150, 500 и 700 г одной рукой

Бросок выполняется одной рукой в коридоре шириной 3 м. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 150 м

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к линии старта (2х6м). Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта (2х9м.). Потом ускорение до центральной линии и возвращение к лицевой (2х20м.). Затем ускорение до противоположной лицевой линии и возвращение обратно (2х40м). Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

 Бег 30 м с ведением мяча

Контрольное упражнение выполняется от лицевой линии гандбольной площадки. Исходное положение, стоя с мячом. Выполнения двигательного задания по зрительному сигналу. Первые три шага можно выполнять с мячом в руках. При прохождении дистанции следует выполнить не менее пяти касаний мяча. Регистрация затраченного времени на выполнение задания производится с точностью до 0,1с.

Передачи мяча в парах

Игроки располагаются в парах лицом друг к другу, на расстоянии 9 метров (за предварительно обозначенными линиями) По сигналу начинают выполнять передачи мяча друг другу в течении 30 секунд. Фиксируется количество выполненных передач мяча. В случае потери мяча предоставляется вторая (заключительная) попытка.

*Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) ??????*

**Нормативные требования выполнения контрольных двигательных заданий**

Таблица 15. Нормативные численные значения результатов выполнения спортсменами контрольных двигательных заданий

|  |  |
| --- | --- |
| **Двигательное задание** | **Возраст и пол** |
| **15лет** | **16-17 лет** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| Бег 30 м | 4,7 с | 5,0 с | - | - |
| Бег 100 м | - | - | 13,4 с | 16,0 с |
| Бег 2000 м | 490 с | 600 с | - | 590 с |
| Бег 3000 м | - | - | 760 с | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 36 | 15 | 42 | 16 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +11 см | +16 см | +13 см | +16 см |
| Челночный бег 3х10 м | 7,2 с | 8,0 с | 6,9 с | 7,9 с |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 215 см | 180 см | 230 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 49 | 43 | 50 | 44 |
| Метание мяча весом 150 г | 40 м | 27 м | - | - |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г | - | - | - | 20 м |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г | - | - | 35 м | - |
| Бег 30м с высокого старта с ведением мяча | 5,0 с | 5,3 с | 4,8 с | 5,1 с |
| Бег челночный 150 м с высокого старта | 30,5 с | 33,0 с | 29,5 с | 32,0 с |
| Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30с | 20 | 17 | 21 | 18 |
| Броски мяча на точность с 6м в мишень 40х40 см (кол-во попаданий из 12 попыток) | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Техническое мастерство (попадания в ворота) | 3 | 3 | 4 | 4 |

1. **Перечень материально-технического обеспечения.**

Пункт 13 ФССП и приложения №№ 11 и 12

1. **Перечень информационного обеспечения**

**6.1. Список литературных источников**

1. Приказ № 485 от 30 июня 2021 г. Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол».
2. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». - М.: Министерство спорта РФ: 2016. – 152 с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
6. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 76с.
7. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие /В.И.Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
8. Тхорев В.И. Планирование спортивной подготовки: учебное пособие /В.И.Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

**6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1.

2.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. [rushandball.ru](http://www.rushandball.ru/);

2. [olympic.ru](http://www.olympic.ru/);

3. [ihf.info](http://www.ihf.info/);

4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/);

5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua/);

6. [sportcom.ru](http://sportcom.ru/)

**Приложение № 2 Планы инструкторской и судейской практик.**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

 Выпускник спортивной школы должен получить звания «Юный судья». Для этого организуется процедура сдачи специальных зачетных требований оформляется соответствующими протоколами. Присвоение званий производится приказом по ГБУ ДО КК ДЮСШ.

Таблица 12. Примерный план инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Вид практики и тема | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Инструкторская практика: | 6 |
| - разработка плана и проведение тренировочного занятия | 2 |
| - оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | 2 |
| - представление и руководство командой на соревнованиях  | 2 |
| Судейская практика: | 9 |
| - разработка положения о соревнованиях | 1 |
| - выполнение обязанностей судьи-секундометриста | 1 |
| - выполнение обязанностей судьи-секретаря | 1 |
| - выполнение обязанностей судьи в поле | 6 |
| Всего | 15 |

**Приложение № 3 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.**

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в таблице 26.

Таблица 13. Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

|  |  |
| --- | --- |
| Процессы | Время восстановления |
| Восстановление О2 – запасов в организме | 10-15с |
| Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах | 2-5мин |
| Оплата алактатного О2 - долга | 3-5 мин |
| Устранение молочной кислоты | 0,5-1,5ч |
| Оплата лактатного О2 - долга | 0,5-1, 5ч |
| Ресинтез внутримышечных запасов гликогена | 12-48ч |
| Восстановление запасов гликогена в печени | 12-48ч |
| Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков | 12-72ч |

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении учебно-тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макро-циклов;

- широкое использование переключений деятельности спортсмена;

- введение восстановительных микроциклов;

- рациональное построение общего режима жизни;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;

- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия:

- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

 Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);

- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

**-** при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

**Приложение № 4 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.).

2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.).

3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические

пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин),

4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.).

5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активным веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

 Таблица 14. Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел, тема бесед | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| **Антидопинговая политика в спорте.** | Х |  |
| Последствия применения допинга | Х |  |
| **Антидопинговое законодательство** | Х |  |
| **Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов** | Х |  |
| **Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте** | Х |  |
| Всемирный антидопинговый кодекс | Х |  |
| Общероссийские антидопинговые правила | Х |  |
| **Процедура прохождения допинг -контроля** | Х |  |
| **Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.** | Х |  |
| **Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.** | Х |  |
| **Международный стандарт для проведения тестирования** | Х |  |
| Антидопинговые правила ОСОО ОКР | Х |  |
| Список запрещенных препаратов | Х |  |
| **Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.** | Х |  |

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления.

Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела.

Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

**Приложение № 5 План-конспект тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.**

Тренировочное занятие №

Основные задачи: развитие прыгучести, скоростно-силовая подготовка

I. Разминка.

Упражнения с акцентом на подготовку спортсменов к развитию прыгучести и скоростно-силовых качеств -13-15 мин.

Индивидуальная разминка 4-5 мин.

II. Основная часть тренировочного занятия.

**А. Развитие прыгучести.**

**1 упр**. Многоскоки. Отталкивание за счет стопы. Нога в колене во время отталкивания прямая. упр. Выполняется 3 раза по 20 метров. Пауза между сериями 1,5 - 2 мин. Темп выполнения упр. максимальный. После упражнений восстановительная пауза 1,5-2 мин.

**2 упр**. Прыжки с ноги на ногу. упр. выполняется 3 серии по 10 прыжков.

Первая разминочная, последующие две- прыжки выполнять максимально вперед и вверх. Пауза между сериями 2 мин. После упражнений восстановительный бег, ходьба 2-2,5 мин.

**3 упр**. Прыжки вверх толчком одной ноги с трех беговых шагов. упр. выполняется 3 серии по 10 прыжков. Пауза между сериями 2 мин.

После упражнения восстановительная пауза 2-3 мин.

**4 упр.** Выпрыгивание вверх из исходного положения «низкий старт» со сменой положения ног. упр. выполняется 3 серии по 10 прыжков. После упр. восстановительный бег, ходьба 2-3 мин.

**5 упр.** Прыжки вверх толчком двух ног с места с подтягиванием коленей к груди. Упр. выполняется 2 серии по 10 прыжков. Пауза отдыха между сериями 3 мин. Восстановительная пауза после выполнения упр. 2-3 мин.

**Б. Скоростно-силовая подготовка**

Метод круговой тренировки. Каждый спортсмен должен пройти 8 станций за один круг. Всего выполняется 2 круга. Пауза между упр. 2 - 2,5 мин., пауза между кругами 4-5 мин.

Предварительная разминка с отягощениями 4-5 мин.

**1 упр.** Вращение туловища с блином в вытянутых руках. Блин 5 кг. (10кг.) Упр. выполняется 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую. Темп выполнения упр. средний.

**2 упр**. Из исходного положения стоя ноги вместе, диск весом 10 кг. На груди, толчок диска вверх- прыжком ноги врозь, затем возвращение в исходное положение. Упр. выполняется 10 раз. Темп выполнения максимальный.

**3 упр.** Имитация броска двумя руками из-за головы. Блин 10 кг. Упр. выполняется 10 раз. Имитация с максимальным усилием.

**4 упр**. Выпрыгиваниеиз низкого приседа (90° не ниже) грифом от штанги

на плечах. Вес 10-15 кг. Упр. выполняется 10 раз. Темп выполнения упр. средний.

**5 упр.** Упр. для мышц спины. Лежа лицом вниз на бедрах на гимнастической скамейке с фиксацией ног поднимание и опускание туловища. Блин 5 кг. прижат двумя руками к гуди. Выполняется 10 раз.

**6 упр**. Многоскоки с грифом от штанги на плечах (вес грифа 10-15 кг.), упр. выполняется 15 раз. Темп выполнения максимальный.

**7 упр.** Упр. длябрюшного пресса из виса на гимнастической стенке подъём ног к рукам (согнутых в коленях, прямых ног). Выполняется 10 раз.

**8 упр.** Толчком двух ногпрыжок вверх с имитацией блока с блином в руках. Блин 5 - 10 кг. Упр. выполняется 10 раз, темп выполнения максимальный.

III. Заключительная часть: спокойный бег 5 мин. Ходьба.

**Приложение 1. Годовой план спортивной подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **НА 20\_\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_\_ гг.** |  УТВЕРЖДАЮ Директор ГБУ ДО КК ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю. Анисимова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_\_ год |

|  |
| --- |
| Сентябрь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| Октябрь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Ноябрь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| Декабрь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Январь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Февраль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |   |  |  |
| Март |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Апрель |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| Май |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Июнь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| Июль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Август |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_