

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛЯЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

ПРИКАЗ

«25» декабрь 2017 г.

№ 374-цр

**О внесении изменений (дополнений) в программу спортивной
подготовки по пляжному гандболу**

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 679 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол» протоколом общего собрания трудового коллектива от 25.12.20017 г. № 7 п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения (дополнения) в Программу спортивной подготовки по пляжному гандболу.

2. Контроль за выполнением приказа возложить на Тарасову О.А., заместителя директора.

Директор



В.Н. Кузнецов

СОГЛАСОВАНО
протоколом
совета трудового коллектива
ГБУ КК «ЦОП по пляжным
видам спорта»
от «25» 12 2017 г. № 7
Председатель
 А.В. Кузнецов

УТВЕРЖДЕНО
приказом
ГБУ КК «ЦОП по пляжным
видам спорта»
от «25» 12 2017 г. № 374кр
Директор
 -В.Н. Кузнецов

ИЗМЕНЕНИЯ (ДОПОЛНЕНИЯ)
К ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛУ

г. Краснодар
2017 г.

1. Изложить приложение №5 Программы спортивной подготовки по пляжному гандболу Центра в новой редакции (приложение №5).
2. Изложить приложение №6 Программы спортивной подготовки по пляжному гандболу Центра в новой редакции (приложение №6).

ФОРМА ТЕКУЩЕГО ПЛАНИРОВАНИЯ

(ФИО тренера)

на _____
(месяц, год)

Этап и год спортивной подготовки _____, недельная нагрузка _____ (акад. час.)

№ п/п	Дата проведения тренировки	Направленность тренировки	Содержание тренировочного занятия (отдельно по каждому виду подготовки)	Продолжительность подготовки (отдельно по каждому виду подготовки)						
				ОФП	СФП	ТП	Такт. II, Теор. I, III, МВМ	ТПП, ИП	УС, ТС II	
1	2	3	4	5						
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.										
ВСЕГО за месяц:										

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
(на 2018 г.)

пляжный гандбол этап и год спортивной подготовки **Т-(3;4;5)**, недельная нагрузка **18** (акад.час.)

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)		Количество часов по месяцам											Всего часов	%	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь			декабрь
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	16	13	13	14	12	12	11	12	13	15	15		146	15,6
	по планам самостоятельной подготовки	4		1								1	16	22	2,4
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	15	13	12	12	11	11	11	11	10	17	15		138	14,7
	по планам самостоятельной подготовки	5	1									3	12	21	2,3
Техническая подготовка (ТП)	в период основной подготовки	10	14	15	16	16	16	16	16	16	15	12		162	17,3
	по планам самостоятельной подготовки	4	1	1		1						3	15	25	2,7
Тактич. под (ТакП), теоретич. (ТеоП), Псих. подг. (ПП), мед.-вос. мер. (МВМ)	в период основной подготовки	8	11	12	13	12	12	12	12	13	12	12		129	13,8
	по планам самостоятельной подготовки	3	1	1		1						3	12	21	2,2
Технико-тактическая подготовка (ТТП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	в период основной подготовки	6	12	16	13	13	14	16	16	14	10	8		138	14,7
	по планам самостоятельной подготовки	2				1	1					2	15	21	2,3
Участие в соревнованиях (УС), тренерская и судейская практика (ТСП)	основ	2	6	10	10	8	10	12	14	12	9	4		97	10,3
	самос					3	2						11	16	1,7
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)							*	*	*			*			
Медицинские обследования (МедО)					*										
ВСЕГО часов (месяц/год)		75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81	936	100
в т.ч. в период основной подготовки		57	69	78	78	72	75	78	81	78	78	66	-	810	86,5
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		18	3	3	-	6	3	-	-	-	-	12	81	126	13,5

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
(на 2018 г.)**

пляжный гандбол этап и год спортивной подготовки **ССМ-(1;2;3)**, недельная нагрузка **20** (акад. час.)

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)		Количество часов по месяцам											Всего часов	%	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь			декабрь
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	15	12	13	11	10	10	9	10	12	11	14		127	12,2
	по планам самостоятельной подготовки	2											16	18	1,8
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	9	16	20	21	13	17	15	15	16	15	15		172	16,5
	по планам самостоятельной подготовки	6				2	1						17	26	2,5
Техническая подготовка (ТП)	в период основной подготовки	8	10	11	13	12	12	13	12	14	13	9		127	12,2
	по планам самостоятельной подготовки	2										2	15	19	1,8
Тактич. под (ТакП), теоретич. (ТеоП), Псих. подг. (ПП), мед.-вос. мер. (МВМ)	в период основной подготовки	12	15	16	16	14	14	16	15	16	16	13		163	15,7
	по планам самостоятельной подготовки	4				2	1					2	15	24	2,3
Технико-тактическая (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	в период основной подготовки	10	15	16	16	17	18	18	18	16	16	12		172	16,5
	по планам самостоятельной подготовки	2	2	2								4	16	26	2,5
Участие в соревнованиях (УС), тренерская и судейская практика (ТСП)	основ	8	10	11	12	14	14	18	16	16	15	10		144	13,8
	самос	4										3	15	22	2,2
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)							*	*	*			*			
Медицинские обследования (МедО)					*										
ВСЕГО часов (месяц/год)		82	80	89	89	84	87	89	86	90	86	84	94	1040	100
в т.ч. в период основной подготовки		62	78	87	89	80	85	89	86	90	86	73	-	905	87
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		20	2	2	-	4	2	-	-	-	-	11	94	135	13

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
(на 2018 г.)

пляжный гандбол этап и год спортивной подготовки **ВСМ**, недельная нагрузка **26** (акад.час.)

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)		Количество часов по месяцам											Всего часов	%	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь			декабрь
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	25	25	21	16	10	7	6	5	11	18	20		164	12,1
	по планам самостоятельной подготовки	6										4	15	25	1,9
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	20	27	22	18	16	14	14	14	16	18	20		199	14,7
	по планам самостоятельной подготовки	9										3	19	31	2,3
Техническая подготовка (ТП)	в период основной подготовки	13	14	18	16	18	16	16	18	6	16	15		176	13,0
	по планам самостоятельной подготовки	7										3	17	27	2,0
Тактич. под (ТакП), теоретич. (ТеоП), Псих. подг. (ПП), мед.-вос. мер. (МВМ)	в период основной подготовки	19	20	22	20	19	19	22	22	18	20	10		211	15,6
	по планам самостоятельной подготовки	3		1		3						6	20	33	2,4
Технико-тактическая подготовка (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	в период основной подготовки	6	8	20	20	24	24	25	26	24	25	20		222	16,5
	по планам самостоятельной подготовки	1	2	1		3	2					3	22	34	2,5
Участие в соревнованиях (УС), тренерская и судейская практика (ТСП)	основ	4	6	10	18	21	29	29	32	24	20	6		199	14,7
	самос		2	2		3	2					2	20	31	2,3
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)							*	*	*			*			
Медицинские обследования (МедО)					*										
ВСЕГО часов (месяц/год)		113	104	117	108	117	113	112	117	109	117	112	113	1352	100
в т.ч. в период основной подготовки		87	100	113	108	108	109	112	117	109	117	91	-	1171	86,6
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		26	4	4	-	9	4	-	-	-	-	21	113	181	13,4

Образец

**ПЛАН
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛУ**

ФИО тренера _____

Этап и год спортивной подготовки Т-3 на месяц январь 2018 г.

Разделы и содержание самостоятельной подготовки	Кол-во часов самостоятельной подготовки
1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП: - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	4
2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП: - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	5
3. Техническая подготовка: - техника нападения - техника защиты - техника игры вратаря	4
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная) - тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная) - тактика игры вратаря	3
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка: - овладение технико-тактическими навыками в игре - закрепление технико-тактических навыков в игре - взаимодействие партнёров в определенных игровых звеньях	2
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика: - установка на игру, разбор игры - особенности игровой деятельности - эффективность игровых действий - самоподготовка, самоанализ - правила соревнований и навыки судейства	-
ВСЕГО часов	18

Тренер _____

(подпись)