

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области»

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Новоузенская СШ»
А.А.Свистунов
30.08.2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ГАНДБОЛ»

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки 3 года
Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-составитель
тренер-преподаватель Лопухов В.П..

г.Новоузенск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3-17
	Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
	Объем программы	
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Календарный план воспитательной работы	
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Планы инструкторской и судейской практики	
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	17-34
	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
	Оценка результатов освоения Программы	
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»	34-53
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
	Учебно-тематический план	
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	54-55
	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»	
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	56-59
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы	
	Информационно-методические условия реализации Программы	

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) МБУ ДО «Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области» (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 года № 902.

Программа является модифицированной.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цели программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Новоузенского района по гандболу. Программный материал по виду спорта Гандбол объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, предполагает решение следующих *задач*:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья спортсменов, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение основами тактики командных действий;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.
-

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

-

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

Срок реализации Программы 7 лет: 2 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на учебно-тренировочном этапе (Таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество в группах (чел)	Максимальное количество в группах (чел)
Этап начальной подготовки	2	8	16	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	20

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждения:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Объем Программы

Руководитель Учреждения утверждает локальным нормативным актом годовой учебно-тренировочный план из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки (Таблица 2).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	312	312-416	520-728	832-936

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, методов и средств, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает в себя общую физическую и специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую стороны подготовки спортсмена

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлено на укрепление здоровья, повышения уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся: бег и его разновидности, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в гандболе.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка – процесс повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями, для использования их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Тактическая подготовка базируется на знаниях и навыках спортсмена использовать технические действия в соответствии со слабыми и сильными позициями (как своих, так и различных соперников) в условиях состязательной деятельности.

Психологическая подготовка - процесс формирования, воспитания и совершенствования личности спортсмена, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психических регуляции, доведение их до уровня, определяющих рекордные достижения.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

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

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

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

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-

1.2	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревнования – лучшее средство обмена передовым опытом. На соревнованиях гандболисты приобретают знания, которые невозможно получить во время учебно-тренировочной работы. Спортивные поединки требуют от спортсмена мобилизации всех его способностей. Они являются проверкой моральной и волевой зрелости игрока, степени его подготовленности. В то же время соревнования служат самым эффективным средством воспитания таких важных черт характера спортсмена, как настойчивость, воля к победе, самообладание, чувство дружбы, уважение к соперникам, умение подчинять личные интересы интересам коллектива.

Соревнования различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные* соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные* соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 4

Минимальный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Виды спортивных соревнований.	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	1

Годовой учебно-тренировочный план .

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлен в таблице № 5

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3			
		Наполняемость групп (человек)						
		16-25	16-25	12-20	12-20			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	14	16	18
1	Общая физическая подготовка	28% 87	28% 87	26% 108	24% 125	22% 160	20% 166	20% 187
2	Специальная физическая подготовка	18% 56	18% 56	18% 75	21% 109	20% 146	20% 166	20% 187
3	Участие в спортивных соревнованиях	6% 19	6% 19	6% 25	8% 42	10% 73	12% 100	12% 112
4	Техническая подготовка	32% 100	32% 100	30% 125	28% 140	28% 204	26% 216	26% 243
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14% 44	14% 44	18% 75	16% 89	16% 117	18% 150	18% 169

6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1% 5	2% 14	2% 17	2% 19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2% 6	2% 6	2% 8	2% 10	2% 14	2% 17	2% 19
Общее количество часов в год		312	312	416	520	728	832	936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа), включая в себя самостоятельную подготовку в период отпуска тренера-преподавателя и праздничные дни для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **42-46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6-10 недель** работы в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха и (или) в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы, исходя из астрономического часа (60 мин). Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм в сочетании с волевыми : настойчивость, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества - Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу учащихся;
- Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в театры, кинотеатры и на выставки;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы и субботники;
- Оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно формировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гандболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей) Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учащихся во время игры, тренер - преподаватель может сделать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта Гандбол и терминологии принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых, предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3	Мастер-классы	Встречи с приглашением именитых спортсменов.	август сентябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и декады спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении мероприятий (написание положений, требований, регламентов, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности. Участие в ВФСК «Готов к труду и обороне»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Техника безопасности	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	сентябрь-октябрь, декабрь, март-апрель в течение года

3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия); тематических физкультурно-спортивных праздниках; в спортивно-оздоровительных мероприятиях, в том числе в открытых тренировках с привлечением родителей.	В течение года
3.3	Традиции Школы.	-Празднование юбилеев спортивной школы; -Награждение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона; - День открытых дверей; -День Физкультурника; -Торжественное вручение разрядных знаков - Вручение благодарственных писем спонсорам и родителям.	Май, август, сентябрь.
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2	Развитие наглядно-образного мышления	Участие: -тематические конкурсы рисунков;	Февраль, июнь

		-тематические видеоролики	
5	Медиапространство, как ресурс для воспитания личности ребенка		
5.1	Теоретическая подготовка	Умение находить необходимое для развития спортсмена информацию в печатных изданиях, СМИ и интернет-ресурсах.	В течение года.
5.2	Практическая подготовка	Использование видеоматериалов. Видеоанализ в спорте.	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Основная *цель* реализации антидопинговых мероприятий:

- предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов;
- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями;
- ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;
- информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;
- информирование по вопросам применения медикаментов в случае заболевания спортсменов;
- контроль знаний антидопинговых правил.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	4. Беседа «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов и родителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»: list.rusada.ru
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА /спортсмен, тренер-преподаватель, иные специалисты/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Предоставление описательного отчета, 2-3 фотографий
	7. Семинар для тренера-преподавателя «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА/спортсмен, тренер-преподаватель, иные специалисты/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Предоставление описательного отчета, 2-3 фотографий. Собрание можно проводить в онлайн-формате.

Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая игроков к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все гандболисты должны знать основные правила гандбола, освоить некоторые навыки педагогической работы и навыки судейства соревнований.

Таблица 8

*Примерный план инструкторской и судейской практики
на этапах подготовки*

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки	
	УТЭ	
	До 3 лет	Свыше 3 лет
Инструкторская практика:		
построение групп, подача строевых команд и распоряжений	+	+
проведение разминки	+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении технических и тактических приемов игрока и вратаря	+	+
разработка и составление конспекта учебно-тренировочного занятия	+	+
проведение учебно-тренировочного занятия	+	+
Судейская практика:		
уметь использовать жесты и сигналы судьи во время судейства игр	+	+
уметь вести протокол игры	+	+
участвовать в судействе учебно-тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем	+	+
участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата		+
участие в судействе учебно-тренировочной игры в качестве судьи в поле		+
прохождение судейского семинара		+

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гандболу, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Таблица 9

Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

Мероприятия	Срок проведения
Углубленное медицинское обследование спортсменов	ноябрь-декабрь
Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года
Медицинские осмотры после болезни или травмы	по необходимости
Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о	в течение года

ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег, езда на велосипеде и т. п.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью физической нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся: аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра *медико-биологических средств* восстановления: рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.

К *физическим* средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления уделяется особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности физических нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация осуществляется по годам обучения в пределах одного этапа подготовки (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап). Итоговая аттестация проводится при переводе обучающихся на очередной этап подготовки. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, имеющие соответствующий стаж учебно-тренировочных занятий, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы общей и специальной физической и технической подготовкой, предусмотренной Программой для данного этапа.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в мае-июне во всех группах в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, предусмотренных образовательной программой.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося.

Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения. Сводный протокол сдачи контрольно-переводных нормативов подписывается комиссией и тренером-преподавателем.

Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:

- при сдаче контрольно-переводных нормативов в сводном протоколе в – столбце «Результат» ставится отметка «зачёт»/ «не зачёт»;
- контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий;

- в столбце «Примечание» пишется: «переведен», «отчислен».

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

Осуществление мероприятий по организации контроля учебно-тренировочного процесса, подготовленности спортсменов на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки является обязательной и важной составляющей учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

Цель этих мероприятий обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий на каждом этапе, а также обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья спортсменов в ходе поэтапной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают: учет количественных показателей учебно-тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности физических нагрузок возможностям организма детей, подростков и девушек и юношей. Важной составляющей является контроль показателей физических нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

Для получения объективной информации тренеры-преподаватели должны использовать следующие виды контроля:

1. Предварительный;
2. Этапный;
3. Текущий;
4. Оперативный;
5. Итоговый.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебно-тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Этапный контроль проводится в конце сезона (года). Его задачами являются:

- определение изменения физиологического развития, общей и специальной подготовленности спортсменов;
- оценка соответствия годичных приростов к нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние спортсменов в течение дня. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных физических нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию воздействия.

Итоговый контроль, проводимый в конце этапа спортивной подготовки, служит проверки результатов освоения Программы. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Таблица 10

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

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			5.50	5.35	5.20	5.05	4.50	6.20	6.05	5.50	5.35	5.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее									
			13	15	17	20	22	7	9	11	13	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см					не менее					
			+4	+6	+7	+8	+9	+5	+7	+9	+11	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			9,3	9,0	8,7	8,4	8,0	9,5	9,3	9,2	9,1	9,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	155	170	185	190	130	140	150	160	165
1.6	Бег 30 м	с	не более									
			6,0	5,5	5,1	4,8	4,4	6,2	5,8	5,4	5,2	4,8
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более									
			4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не менее									
			20,5	20,3	20,1	19,8	19,6	23,5	23,2	23,0	22,8	22,6
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	Кол-во раз	не менее									
			16	17	19	21	23	16	17	19	21	23
2.4	Исходное положение-стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м(12 попыток)	Кол-во раз	не менее									
			5	6	7	8	10	5	6	7	8	10
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».										

Для зачисления и перевода в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки необходимо выполнить минимальные требования по каждому упражнению по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для каждой возрастной группы.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Описание выполнения нормативов по ОФП, СФП.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

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

Бег на 1000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из И.П.- лежа на спине (за 1 мин)(кол-во раз)

Оборудование: гимнастический мат, секундомер

Участник принимает положение лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. По сигналу судьи выполняет максимальное количество подниманием туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно-выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег спиной вперед (без учёта времени)

Оборудование: ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров.

Участник принимает стойку спиной вперед к направлению движения. По сигналу судьи начинает бег спиной вперед. Руки согнуты в локтях. В зачёт идёт правильное передвижение на расстояние не менее 10 м.

Ошибки: падение

Бег с оббеганием стоек слева-справа

Оборудование: ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша на 20 метров, расставленные по дистанции 8 конусов на одинаковом расстоянии.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По сигналу судьи начинает бег с оббеганием конусов поочередно справа-слева. Руки согнуты в локтях. В зачёт идёт правильное передвижение на дистанции

Ошибки: касание конусов любой частью тела.

Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек).

Оборудование: ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша на 20 метров, гандбольный мяч, секундомер

Испытание выполняется из положения высокого старта. По сигналу судьи испытуемый начинает движение с ведением мяча любой рукой. Фиксируется время преодоления дистанции.

Челночный бег 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)

Оборудование: ровная площадка с размеченными линиями, секундомер.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 6 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, вернуться назад к линии старта, развернуться и пробежать таким образом отрезок в 9 м и 20 м. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м. (6 или 9 м.) за 30 сек.

Оборудование: гандбольный мяч, секундомер

Игроки в парах на расстоянии 4 м. (6 м.) выполняют передачи мяча друг другу толчком двумя руками от груди. Засчитывается количество передач от одного партнера другому за 30 сек.

Ошибки:

-потеря мяча не засчитывается в общее количество передач.

Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с 6 метров.

Оборудование: гандбольный мяч, мишень 40x40 см.

Нижний край мишени находится на высоте 2 метра от пола. Участнику предоставляется право выполнить 12 попыток. Засчитывается количество попаданий в цель ограниченную квадратом 40x40 см.

Для человека, выполняющего метание правой рукой: И.П- участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

-участник совершил заступ за линию метания.

Тестовые задания.

В предложенных тестах необходимо выбрать один ответ, который можно отметить галочкой, вписать или отметить другим знаком. Система оценивания: при выполнении теста, состоящего из 10 заданий, за каждый правильный ответ на одно задание присваивается один балл. Менее 6 баллов-низкий уровень знаний, 7-8 баллов-средний уровень знаний, 9-10 баллов – высокий.

Тест по контролю освоения

теоретической части вида спорта «гандбол»

для групп этапа начальной подготовки первого года.

1. Размеры гандбольной площадки.

1. 25 x 35 метров
2. 20 x 40 метров
3. 25 x 40 метров

2. Сколько игроков в каждой команде

1. 7
2. 6
3. 8

3. Назовите продолжительность игры

1. 2 тайма по 35 минут
2. 2 тайма по 40 минут
3. 2 тайма по 30 минут

4. Когда засчитывается взятие ворот

1. если весь мяч пересек линию ворот
2. если половина мяча пересекла линию ворот

3. во время броска было нарушение правил

5. Гол засчитывается, если забит

1. рукой

2. ногой

3. головой

6. Когда не засчитывается штрафной бросок

1. выполняя в палении вперед

2. бросая с шагом

3. при отрыве опорной ноги от пола

7. Сколько максимально шагов после ведения мяча может сделать игрок

1. 1

2. 2

3. 3

8. Какое количество игроков участвует в игровой комбинации «передал мяч – выходи»

1. 2

2. 3

3. 4

9. В каком положении мяч лежит в руке правильно

1. на ладони

2. на ладони и пальцах

3. как можно ближе к пальцам

10. На какое расстояние может выйти вратарь из ворот при отражении штрафного 7-метрового броска

1. 2 метра

2. 3 метра

3. 4 метра

Ответы:

1. 2

2. 1

3. 3

4. 1

5. 1

6. 3

7. 3

8. 1

9. 3

10. 3

*Тест по контролю освоения
теоретической части вида спорта «гандбол»
для групп этапа начальной подготовки второго года.*

1. Из скольких человек состоит команда в гандболе?

1. 14

2. 10

3. 12

4. 20

2. Сколько человек могут одновременно находиться на площадке?

1. не более 7
2. не более 8
3. не более 9
4. не более 10

3. Сколькими судьями обслуживается матч?

1. четырьмя
2. тремя
3. одним
4. двумя

4. Сколько таймов в матче?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

5. Сколько минут длится каждый тайм?

1. 20
2. 30
3. 40
4. 50

6. Сколько длится перерыв между таймами?

1. 5
2. 8
3. 10
4. 15

7. Сколько раз каждая команда имеет право в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

8. Не более скольких секунд игрок может удерживать мяч?

1. не более 2
2. не более 3
3. не более 4
4. не более 5

9. Каким должно быть расстояние между выполняющим бросок игроком и соперниками в любом случае?

1. не меньше 3 метров
2. не меньше 4 метров
3. не меньше 5 метров
4. не меньше 6 метров

10. Сколько удалений одного и того же игрока влекут за собой более серьезные санкции в виде удаления на всю игру?

1. 2
2. 3
3. 4

4. 5

Ответы:

1. 1
2. 1
3. 4
4. 2
5. 2
6. 3
7. 1
8. 2
9. 1
10. 2

*Тест по контролю освоения
теоретической части вида спорта «гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа первого года обучения.*

1. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...

1. 1 метра
2. 1.5 метров
3. 2 метров
4. 3 метров

2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

3. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?

1. не менее 1 метра
2. не менее 2 метров
3. не менее 3 метров
4. не менее 4 метров

4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

1. не более одного
2. не более двух
3. не более трех
4. не более четырех

6. На сколько минут каждая команда имеет право в течение тайма взять тайм-аут?

1. на одну
2. на две
3. на три

4. на четыре

7. **Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?**

1. не менее четырех

2. не менее пяти

3. не менее шести

4. не менее семи

8. **Какова ширина ворот?**

1. 2 метра

2. 3 метра

3. 4 метра

4. 5 метров

9. **Какова высота ворот?**

1. 2 метра

2. 2,5 метра

3. 3 метра

4. 3,5 метра

10. **Сколько официальных лиц могут входить в команду?**

1. до двух

2. до трех

3. до четырех

4. до пяти

Ответы:

1. 1

2. 1

3. 4

4. 2

5. 2

6. 3

7. 1

8. 2

9. 1

10. 2

*Тест по контролю освоения
теоретической части вида спорта «гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения.*

Открытые вопросы:

1. Касаться площадки в пределах площади ворот может только _____ соответствующей команды.

2. _____ — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.

3. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться _____.

4. Бросок считается выполненным, когда _____.

5. _____ назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было.

6. Действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций команда лишается верной возможности забросить гол.
7. _____ назначается за нарушения, опасные для здоровья соперника, более серьезное неспортивное поведение, выход на площадку лишнего игрока, вмешательство в игру запасного игрока, неспортивное поведение удаленного игрока.
8. _____ назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение.
9. Дисквалификация сопровождается предъявлением _____. 10. Дисквалификация _____.

Ответы:

1. Вратарь
2. Начальный бросок
3. В центре площадки
4. Мяч покинул руку игрока
5. Свободный бросок
6. 7-метровый бросок
7. Удалением на 2 минуты
8. Дисквалификация
9. Красной карточки
10. 2-минутным удалением

Тест по контролю освоения

теоретической части вида спорта «гандбол»

для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения.

1. Сколько игроков при игре в гандбол находится на площадке во время игры?

- 1) 7 человек
- 2) 5 человек
- 3) 6 человек
- 4) 4 человека
- 5) 8 человек

2. Как переводится название игры гандбол? Запишите вариант ответа _____.

3. Продолжительность игры в гандболе составляет.

- 1) Четыре четверти, по 15 мин.
- 2) Два тайма, по 30 мин.
- 3) Два периода, по 20 мин.
- 4) Три периода по 20 мин.

4. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?

- 1) По 2 в каждом тайме
- 2) По 3 в каждом тайме
- 3) Не ограничено
- 4) По 1 в каждом тайме

5. Если в гандболе мяч касается линии, ограничивающей площадь ворот, или пересекает ее, то такой мяч может играть.

- 1) Любой игрок если он, не находится в площади ворот
- 2) Только вратарь
- 3) Вратарь или защитник
- 4) Только судья или тренер
- 5) Любой игрок

6. Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов?

- 1) Нет
- 2) Нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник
- 3) Да
- 4) Да, но только при условии если мяч пересек внешнюю линию ворот и последним его коснулся игрок атакующий команды

7. На какое время игрок в гандболе может быть удален с площадки?

- 1) 1 мин.
- 2) 2 мин.
- 3) 3 мин.
- 4) Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения
- 5) 4 мин.

8. Размер площадки для игры в гандбол составляет Запишите вариант ответа _____

9. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника... Выберите не правильный вариант ответа.

- 1) Если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом.
- 2) Если защитник преднамеренно отыгрывает мяч в площадь ворот своей команды и тот касается вратаря.
- 3) Если была не правильная замена во время владения мячом команды противника.
- 4) Если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.

10. Каким образом проводятся замены в гандболе?

- 1) Разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме
- 2) Замены производятся в момент остановки игры
- 3) Замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом
- 4) Запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены

1. 1
2. ручной мяч
3. 2
4. 4
5. 1
6. 3
7. 2
8. 20x40 м
9. 3
10. 4

*Тест по контролю освоения
теоретической части вида спорта «гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения.*

1. Размеры ворот в гандболе? Запишите вариант ответа _____

2. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определенные игровые функции. Назовите не существующую позицию.

- 1) Средний
- 2) Полусредний
- 3) Центральный
- 4) Линейный
- 5) Крайний

3. Из скольких человек состоит команда в гандболе?

- 1) Из 12 игроков (включая двух вратарей)
- 2) Из 16 игроков (включая двух вратарей)
- 3) Из 15 игроков (включая трех вратарей)
- 4) Любое количество
- 5) Не более 18 игроков

4. В игре гандбол разрешается контакт с соперником. Укажите не правильный ответ.

- 1) Использовать руки (вплоть до плеча), чтобы овладеть мячом.
- 2) Использовать ладони, чтобы отобрать мяч у игрока.
- 3) Препятствовать движению соперника своим телом, не зависимо от того, владеет он мячом или нет.
- 4) Препятствовать движению соперника с помощью рук или ног.

5. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.

- 1) Останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени
- 2) Держать мяч у себя, но не более 3сек.
- 3) Делать передачу мячом партнеру, сидя, стоя на колене или лежа на полу
- 4) Касаться мяча любой частью ноги ниже колена
- 5) Останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит не в движении

6. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.

- 1) Бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы
- 2) Бросающий должен выбросить мяч только одной рукой
- 3) Бросающий может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере одной ногой на боковой линии
- 4) Бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи

7. При игре в гандбол, поймав мяч в две руки, после ведения, игрок имеет право сделать не более шагов. В случае если игрок превысит допустимое количество шагов, будет зафиксирована «пробежка». Запишите вариант ответа _____

8. Если во время игры в гандбол мяч уходит за внешнюю линию ворот от любого из защитников, то атакующей команде предоставляется право произвести вбрасывание мяча ...

- 1) Из-за боковой линии в точке ее пересечения с линией свободного броска
- 2) Из-за внешней линии ворот, в точке, где ушел мяч
- 3) С любой точки линии свободного броска
- 4) С точки пересечения боковой линии и линии ворот с той стороны от ворот, где мяч покинул пределы площадки

9. Свободный бросок в гандболе назначается в пользу команды противника, если.... Укажите не правильный вариант ответа.

- 1) Была неправильная игра с мячом
- 2) Зафиксирована недозволенная блокировка передвижений соперника, его задержка или неправильная игра в защите
- 3) Преднамеренный отыгрыш мяча в площадь ворот своей команды
- 4) Неправильный выход игрока на площадку или уход с нее

10. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?

- 1) Нет
- 2) Да
- 3) На усмотрение судьи
- 4) Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска
- 5) Да, если мяч коснулся защитника или вратаря

Ответы:

1. 2x3
2. 1
3. 2
4. 4
5. 4
6. 3
7. не более 3-х шагов
8. 4
9. 2
10. 4

*Тест по контролю освоения
теоретической части вида спорта «гандбол»
для групп учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.*

1. Кто считается создателем игры гандбол:

1. Нильсен
2. Нейсмит
3. Ордин

2. Признание гандбола в каком году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

1. 1936
2. 1946
3. 1926

3. Сколько стандартных бросков описывают правила гандбола:

1. 6

2. 4

3. 5

4. Игра гандбол происходит в закрытом помещении. Укажите размер прямоугольной площадки:

1. 50×25 м

2. 40×20 м

3. 30×15 м

5. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____ спортивной формы:

1. снижения

2. стабилизации

3. приобретения

6. Выберите требования, которые предъявляются к терминам:

1. признательность, отрицательность

2. краткость, точность, доступность

3. формируемость, развитие, совершенствование

7. Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. сгибание и разгибание рук стоя

3. прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Что такое способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом?

1. память на движения

2. кинестетическое движение

3. условный рефлекс

9. Курение может привести к следующему заболеванию желудочно-кишечного тракта:

1. К синдрому Жильбера

2. К язве желудка

3. К артриту

10. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?

1. Затормаживает

2. Возбуждает

3. Улучшает память

Ответы:

1. 1

2. 3

3. 3

4. 2

5. 2

6. 2

7. 1

8. 1

9. 2

10. 1

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гандбола, освоение правил вида спорта, изучение истории гандбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

Группа начальной подготовки первого года обучения

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
2. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
3. Возникновение игры в гандбол. Гандбол - Олимпийский вид спорта.
4. Общие гигиенические требования к занимающимся гандболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
5. Общее понятие о строении человеческого организма.
6. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
7. Основы техники изучаемых приемов игры.
8. Понятие о физической подготовке.
9. Техника безопасности на занятиях гандболом, нормы поведения на улице и в школе.
10. Основные правила игры в мини-гандбол.
11. Оборудование и инвентарь.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90 , 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке.

Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верху, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении.

Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки.

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

Техника защиты.

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо-влево боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный (вперед назад, вправо-влево). Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций. Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трех против двух.

Командные действия. Действия с целью выбора свободного места. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом.

Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.

2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.

3. Упражнения на сочетание изученных приемов игры: ловля-передача, ловля-бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача и т.д.

4. Подготовительные игры: "Борьба за мяч"/какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", "Вжигало", "Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча" и т.д.

5. Мини-футбол.

Группа начальной подготовки второго года обучения

Теоретическая подготовка

Массовый народный характер спорта в нашей стране.

Гандбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

Гигиенические требования к местам занятий гандболом, инвентарю и спортивной одежде.

Систематическое занятие спортом (гандболом).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Психологическая подготовка.

Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

Техника - основа спортивного мастерства гандболиста. Характеристика изучаемых приемов.

Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий гандболом.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки - на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Владение мячом. Ловля двумя руками в движении, в прыжке мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полета мяча).

Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнеру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении; передача мяча в движении без смены и со сменой мест партнерами; передача мяча с преодолением помех, (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием с изменением направления скорости передвижения. Ведение двух мячей одновременно; ведение с преследованием.

Бросок одной рукой хлестом сверху с отраженным отскоком; бросок хлестом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлестом сверху, толкаясь разноименной ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Семи метровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в нападении с приземлением на руки.

Техника защиты.

Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов.

Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивания двумя руками снизу, сверху, одной рукой сбоку; одной ногой (выпад).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнером. Финт перемещения и открытый уход с мячом и без мяча. Групповые действия. Параллельные взаимодействия двух, трек нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее скрестное взаимодействие.

Командные действия. Взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках. Стремительное нападение - "отрыв". Понятие о позиционном нападении с начальной расстановкой 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игроков без мяча: выбор места расположения перед нападающим относительно мяча и ворот, выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и близости игрока с мячом.

Групповые действия. Переключение на опеку другого игрока сменой между двумя защитниками подопечных нападающих.

Командные действия. Личная защита по всему полю.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).
2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.
3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
4. Упражнения в сочетании приемов техники.
5. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты, вратаря.
6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.
7. Подвижные игры, подводящие игры.
8. Учебно-тренировочные игры включающие пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

Учебно-тренировочная группа 1 -й год обучения

Теоретическая подготовка.

Развитие детского, юношеского гандбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Понятие о массаже.

Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

Понятие о специальной физической подготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, ритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевой за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края-прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края-прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах, в поле.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность попадания.

2. Многократное выполнение приемов техники в их сочетании в простых и сложных условиях.

3. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.

4. Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол после обыгрывания защитника- 2 очка, за перехват мяча во время передачи-3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиций: с края, со второй линии, с первой

линии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.

5. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

6. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все обучающиеся.

Учебно-тренировочная группа 2 -й год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности.

Развитие детского, юношеского спорта.

Школьные спартакиады, чемпионаты России.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях гандболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы). Основы спортивного массажа.

Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.

Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.

Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещение. Рывки из различных исходных положений; резкая остановка при перемещении с предельной скоростью; резкая смена направления при быстром перемещении с поворотом и без поворота, выпадом в сторону. Бег с различной частотой и длиной шагов (скрестно, с подскоками). Бег, наступая на разметки. Бег, постановка ступни, не наступая на линии.

Владение мячом. Ловля двумя руками мяча, летящего из разных направлений, при перемещении на предельных скоростях. Ловля мяча одной рукой захватом пальцами, (вытянуть руку навстречу мячу, образовав пальцами "воронку").

Передача мяча одной рукой быстро движущемуся партнеру: передача мяча между быстро движущимися партнерами. Кистевая передача в непосредственной близости защитников. Передача толчком одной и двумя руками на близкое и среднее расстояние. Совершенствование передачи хлестом.

Ведение мяча с резким изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча после разбега в три шага и прыжка. Бросок одной рукой хлестом сверху с наклоном туловища влево (для правши); хлестом сбоку, с наклоном туловища вправо, в опорном положении. Бросок в прыжке с наклоном туловища: наклон-вправо-замах вверх назад и вперед-в сторону; наклон влево-замах вниз-назад. Бросок одной

рукой толчком с навесной траекторией полета мяча в опорном положении и прыжке. Бросок одной рукой хлестом сбоку в падении с приземлением на бедро одноименной ноги.

Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование ранее изученных приемов перемещения в более низкой стойке с большой скоростью передвижения.

Противодействие. Выбивание мяча при броске противника на месте, с разбега, в прыжке. Блокирование игрока туловищем. Блокирование мяча при параллельном перемещении с защитником.

Техника вратаря.

Перемещение. Падение на руки, на туловище с места, с разбега. Совершенствование ранее изученных приемов, выпады, отбивание разными частями тела, выходы в прыжке, в шпагате, гашение скорости мяча

Противодействие. Совершенствование ранее изученных приемов игры.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом. Финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнеру - выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок.

Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрестных взаимодействий. Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом. Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. совершенствование стремительного нападения: "отрыва" и "прорыва"; позиционного нападения 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание. Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 5:1. Смещенная защита по системе 5+1.

Тактика вратаря.

Взаимодействие с нападением при организации контратаки. Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств / Особенно гибкости и ловкости /. Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники в условиях, близких к игровым.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.

5. Игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым занимающимся 2-3 функции в игре / крайнего и разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п. /.

6. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.

7. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа занимающиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

3. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером-преподавателем /.

Учебно-тренировочная группа 3 -й год обучения

Теоретическая подготовка.

Участие Российских гандболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития гандбола в России.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов на более высокой скорости перемещения.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с отскока, перемещаясь бегом. Ловля мяча, летящего с большой скоростью /прямая траектория/, с близкого расстояния. Совершенствование ловли мяча одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча на среднее и дальнее расстояние с отскоком от поверхности площадки партнёру на месте и в быстром перемещении. Кистевая передача /держа мяч захватом пальцами сверху/ вперёд, назад, в стороны. Ведение мяча многоударное поочерёдно правой и левой рукой с обводкой нескольких активных защитников; между близко расположенными защитниками. Бросок одной рукой хлестом сверху и бросок с разбега с приставным шагом, в опорном положении. Броски в опорном положении с восходящей траекторией полёта мяча. Разбег со скрестным шагом назад.

Броски в прыжке, толкаясь одноименной ногой. Бросок в падении с разбега вдоль зоны вратаря с поворотом в сторону бросающей руки. Штрафной 7-ми метровый бросок в падении с одной и двух ног.

Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование перемещений в стойке на согнутых ногах с резкой сменой направления и скорости.

Противодействия. Перехват передачи. Выбивание мяча при броске в прыжке в опорном положении. Выбивание мяча при ведении с большой скоростью передвижения. Блокирование мяча ногами.

Техника вратаря.

Отбивание мяча с отраженного отскока руками и ногой; отбивание мяча со скользящего отскока /шпагат/; отбивание мяча, летящего по восходящей траектории.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники в сочетании с финтом. Комплексный финт /показать передачу - показать бросок - выполнить уход и т. п./

Групповые действия. Комбинация из изученных взаимодействий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Позиционное нападение поточное /игроки взаимодействуют, перемещаясь по "восьмерке"/ 0:6 и 1:5. Позиционное нападение в меньшинстве.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Финт перемещением /показать выход - выполнить отход или остаться на месте и пр./. Финт блокированием /показать блокирование сверху – выполнить блокирование соответственно направлению броска/.

Групповые действия. Разбор: одновременная плотная опека защитниками нескольких нападающих/ при свободном, угловом, боковом бросках и по ходу игры.

Командные действия. Совершенствование личной защиты, зонной защиты 6:0, 5:1, 5+1. Защита в меньшинстве 5:0.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в зоне вратаря /игра на выходах/.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно быстроты, ловкости, прыгучести.
2. Упражнения для воспитания быстрой реакции и большой точности движений.
3. Многократное выполнение приемов техники и их сочетаний в условиях, близких к игровым.
4. Многократное выполнение тактических действий с активным сопротивлением.
5. Игры 2:2, 3:3, 3:4, 4:3; односторонние 6:6 с определенными заданиями и свободной импровизацией.
6. Игры с включением задания по основному программному материалу. Игры с целью добиться сыгранности команды.
7. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.
8. В технике и тактике вратаря совершенствуются конкретно отобранные/занимающиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка команды.
2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.
3. Судейство учебно-тренировочных игр /самостоятельно/.
4. Умение вести протокол соревнований.

Учебно-тренировочная группа 4 -й год обучения

Теоретическая подготовка.

Задачи и перспективы дальнейшего развития игры гандбол в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития гандбола.

Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях гандболом. Совместная работа тренера-преподавателя, врача и спортсмена.

Организация занятий. Структура учебно-тренировочного занятия по гандболу. Физические качества, необходимые гандболисту; методы и средства воспитания. Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

Назначение технических средств на занятиях гандболом.

Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ изучаемых тактических действий. Виды соревнований. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Организация соревнований в Школе.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование бега, остановки, прыжка на быстроту выполнения и точность движений.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте, в движении. Ловля одной и двумя руками мячей, летящих с большой скоростью, с близкого и далекого расстояния.

Передача мяча одной и двумя руками после ловли с полуотскока с места и с разбега в один шаг. Передача мяча одной и двумя руками толчком /в одно касание/.

Ведение мяча ранее изученными способами с различной скоростью перемещения, в различных направлениях, с сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой после ловли в без опорном положении /хлестом и ударом/. Бросок сверху, сбоку, снизу вращением руки назад /стоя спиной к воротам/, с места. Броски в опорном положении, в прыжке и в падении с восходящей траекторией полета мяча, с вращением мяча. Бросок двумя руками между ног /стоя спиной к воротам/.

Техника защиты.

Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.

Техника вратаря.

Перемещение. Короткие рывки лицом, боком и спиной вперед с мгновенной остановкой в стойке на согнутых ногах.

Противодействия. Ловля мяча двумя руками, летящего с навесной траекторией, катящегося, летящего с небольшой скоростью. Отбивание мячей: прямых – туловищем, двумя ногами; ближних – одной рукой, одной ногой /выпад/; дальних – шпагат. Страховка руками отбивания ног.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь применять неожиданно для противника индивидуальные приемы и действия, быть инициатором острых ситуаций.

Групповые действия. Совершенствование ранее изученных действий на более высокой скорости выполнения. Взаимодействия с учетом индивидуальных особенностей игроков /владение дальним броском, быстрым уходом и пр./.

Командные действия. Стремительное нападение всем составом команды. Позиционное нападение по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем игры.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование опеки игрока с мячом и без мяча /игрока высокого, низкого, медленного, быстрого/.

Групповые действия. Согласованность во взаимодействии с конкретным партнером в конкретной ситуации.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 4:2; смешанная защита 4+2.

Тактика вратаря.

Взаимодействие с защитой и нападением.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.
2. Упражнения с отягощениями /даже предельными/ для развития взрывной силы.
3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося /морфологические и физические данные/ и его функции в команде /линейный, крайний, игрок 2-й линии/.
4. Переключения в выполнении приемов техники защиты и нападения.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.
6. Учебные игры с целью добиться сыгранности отдельных звеньев и команды в целом.
7. Контрольные игры для проверки готовности команды к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

1. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия и практическое проведение занятий.
2. Руководство командой в соревнованиях.
3. Проведение игр в качестве судьи в поле.

Учебно-тренировочная группа 5 -й год обучения

Теоретическая подготовка.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по гандболу. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений гандболиста.

Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.

Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

Приемы техники, применяемые ведущими гандболистами России и зарубежными гандболистами. Новое в технике гандбола /на основе анализа крупнейших соревнований сезона/.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.

Для игроков второй линии нападения.

Перемещения. Совершенствование бега /рывка/ на коротких отрезках с подскоком, со скрестным шагом вперед и назад, с приставным шагом, обычными шагами, широкими и короткими, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и двумя ногами; прыжки в высоту и длину, толкаясь одной ногой /правой и левой/.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками сбоку, /не поворачивая туловища/ на месте, в движении, в прыжке.

Ловля одной рукой с захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в 1,2 и 3 шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полупотока, после ловли в "одно касание" в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбегов, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних).

Перемещение. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменениями направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и двумя руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

Ведение мяча одноударное и многоударное на большой скорости перемещения, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

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

Для игроков первой линии нападения (линейных).

Перемещение. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и двумя

ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

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

Передача мяча одной и двумя руками "в одно касание". Совершенствование передач при большой скученности игроков.

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и двумя ногами; с разбега в сторону ворот; разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам), с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопасном положениях, толкаясь одной ногой: бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной, и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча вращением руки назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок двумя руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты.

Техника вратаря.

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейным, с крайним; взаимодействие крайнего игрока с линейным.

Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки: 4:2. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом. Совершенствование стремительного нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой. Групповые действия. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях относительно применяемой командой системы защиты. Командные действия. Зонная защита по системе расстановки: 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

Тактика вратаря.

Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции в воротах и зоне вратаря.

Финты вратаря: выбор позиции / пойти вперед; сместиться в одну из сторон в

воротах/, стойкой / широко расставить ноги; согнуть ногу и опустить руки и т.д./

Командные действия. Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Упражнения для развития скоростной выносливости.
3. Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».
4. Многократные повторения приемов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве между ними.
5. Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном их противоборстве.
6. Учебные игры.
7. Контрольные игры.

Инструкторская и судейская практика.

1. Проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
3. Уметь составить положение для проведения соревнований по гандболу.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица 12

Учебно-тематический план

этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

№	Программный материал	НП до года (%)	НП свыше года (%)
1.	Общая физическая подготовка: <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	32	26
2.	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка : -специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; -упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -упражнения для изучения техники: имитационные упражнения;	18	18

	- игры и развлечения , эстафеты.		
3.	Техническая подготовка -упражнения для изучения техники спортивных способов: перемещение, владение мячом, ведение мяча, бросок мяча, -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники , поиска индивидуальных особенностей техники; -совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты. -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	32	30
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; тактика вратаря. Выбор позиции в воротах, в поле. <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к играм; упражнения для психической адаптации к публике.	16	18
5.	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	6
6.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Сдача контрольных нормативов. Прохождение медицинского осмотра.	2	2
ВСЕГО:		100 %	100 %

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов.

Таблица 13

Учебно-тематический план

учебно-тренировочных этапов подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Программный материал	ТГ до трех лет (%)	ТГ свыше трех лет (%)
1.	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	24	20
2.	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка :	21	20

	-специальные физические упражнения для развития координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей.		
3.	Техническая подготовка: -имитационные упражнения; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	28	26
4.	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; Индивидуальные и Командные действия; Групповые действия. Параллельные взаимодействия двух, трек нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее скрестное взаимодействие. Выбор позиции в воротах, в поле. <i>Теоретическая подготовка:</i> беседы согласно учебно-тематическому плану.	16	18
5.	Участие в соревнованиях: участие в соревнованиях различного уровня	8	12
6.	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе внутришкольных, районных соревнований.	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	2	2
	ВСЕГО:	100	100

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура — важное средство Физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	Правила вида спорта			Команды(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения/ свыше 3-х лет обучения.	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающегося.	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной

				деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «гандбол».

Спортивная подготовка гандболистов проводится в несколько этапов:

-этап начальной подготовки - 2 года

-этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) - 5 лет.

В связи с занятием на базе малокомплектных школ, учебно-тренировочный процесс у мальчиков и девочек в группах спортивной подготовки по гандболу проводится совместно. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Общая направленность многолетней подготовки юных гандболистов:

- использование подвижных игр на первом этапе подготовки;
- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам гандбола;
- переход от освоения приемов игры и тактическим действиям к их

Совершенствованию;

- постепенное прибавление вариативности выполнения приемов игры и многообразия взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок;
- использование восстановительных мероприятий.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 8 лет, прошедшие отбор в соответствии с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – гандбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям гандболом детей;
- овладение основами техники и тактики гандбола;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка;
- навыков соревновательной деятельности в соответствии правилами мини-гандбола.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к гандболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- приобретение соревновательного опыта.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными

гандболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных гандболистов.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», спортивная школа обеспечивает лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличие:

- тренировочным спортивным залом;
- тренажерным залом;
- раздевалками, душевыми;
- медицинским пунктом;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обеспечением, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», указаны в таблице № 15.

Таблица 15

*Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки.*

№ пп	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Батут-отражатель мячей	штук	3
3	Ворота гандбольные	штук	2
4	Гандбольная мастика (500гр)	штук	8
5	Гантели массивные от 1 до 10 кг	комплект	6
6	Конус разметочный	штук	20

7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч гандбольный облегченный (до 100г)	штук	16
9	Мяч набивной (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	1
12	Полусфера/балансирующая платформа	штук	16
13	Свисток	штук	1
14	Секундомер	штук	2
15	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16	Сетка для переноски мячей	штук	2
17	Сетка заградительная для зала (6X15м)	штук	2
18	Скакалка	штук	16
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Степ-платформа	штук	16
21	Стойка для дриблинга	штук	12
22	Табло перекидное судейское	штук	1
23	Утяжелители для ног	комплект	16
24	Утяжелители для рук	комплект	16
25	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26	Мешки «сентбек»	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29	Разметка игровой площадки	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», указаны в таблице № 16, 17

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины «гандбол»							
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1

3	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
14	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
16	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
19	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1
20	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
21	Шорты гандбольные (тренировочные)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203). Непрерывное профессиональное развитие тренера-преподавателя делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Периодичность прохождения тренером-преподавателем повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта гандбол (Приказ от 2 ноября 2022 г. № 902)
3. «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 17 января 2022 г.;
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
5. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).-М.: Советский спорт, 2004.-80 с.
6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Просмотр игр и трансляций гандбола на канале (<https://www.youtube.com/>)