

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
города Сельцо Брянской области



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

г. Сельцо

А.С. Петренко

Приказ № 31 от 31.08.2023г.

Принято

на заседании Педагогического Совета

Протокол № 1 от 29.08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденного приказом Минспорта РФ от 02.11.2022г. № 902

Срок реализации программы: не ограничивается

Программу разработали:

Заместитель директора по СР - Д.В. Зайцева,
инструктор-методист- Н.В. Смирнова

г. Сельцо

2023 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
города Сельцо Брянской области

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
СШ города Сельцо
_____ А.С. Петренко
Приказ № ___ от _____.2023г.

Принято
на заседании Педагогического Совета
Протокол № __ от _____.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденного приказом Минспорта РФ от 02.11.2022г. № 902

Срок реализации программы: не ограничивается

Программу разработали:
Заместитель директора по СР - Д.В. Зайцева,
инструктор-методист- Н.В. Смирнова

г. Сельцо

2023 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 902

1.1.2. 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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

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

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.2.Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

Весь учебный материал в программе излагает по следующим группам: группам начальной подготовки, учебно-тренировочным группам, группам спортивного совершенствования и группам высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам-преподавателям пользоваться единой программой. Это позволяет также дать единое направление в учебно-тренировочном процессе от

групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. Задачи СШ определены соответствующим положением о них.

Основными задачами для СШ являются:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям. Отбор способных детей к занятиям гандболом.
- Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для сборной команды СШ.
- Подготовка, из числа занимающихся, инструкторов - общественников и судей по спорту.
- Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

Осуществлять активную популяризацию гандбола, систематизировать занятия спортом, прививать здоровый образ жизни среди населения, активно участвовать в профилактике асоциальных явлений.

Задачи учебных групп.

В группах начальной подготовки - отбор кандидатов для занятия гандболом; укрепления здоровья занимающихся и закаливание организма; развитие быстроты, ловкости, координации, гибкости, способности ориентироваться в изменяющейся обстановке; обучение основным приемам техники игры и основ тактических действий; освоение процесса игры в соответствии с правилами гандбола.

В учебно-тренировочных группах - всесторонняя техническая подготовка на основе комплексного сочетания средств, направленных на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; приобретение знаний, овладение навыками практического судейства, специализация по амплуа.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие специальных качеств гандболистов: быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, совершенствование систем защиты и нападения наиболее эффективных комбинаций; расширение знаний в области стратегий и тактике гандболиста выполнение требований I разряда, КМС единой Всероссийской спортивной классификации.

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

Приложение № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-	5	10	12

тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1.2.2. Объем Программы.

Программа рассчитывается на 52 недели.

Приложение № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- Учебно-тренировочные мероприятия.

Приложение № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-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		

- Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности

Приложение № 4

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

Иные виды (формы) обучения.

- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.
- Контрольные мероприятия.
- Инструкторская и судейская практика.
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1 к Программе).

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные

мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «гандбол»

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18

4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

(Приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в гандболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной

деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов: - непрерывности и преемственности; - социокультурной детерминации воспитательного процесса; - единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности; - единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий гандболом.

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

(Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе: - ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; - знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в гандболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – гандбол.

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Второй-третий года.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций гандболистов.

3. Составление документации для работы спортивной секции по гандболу в коллективе физической культуры.

4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций гандболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по гандболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Медицинский контроль предусматривает главное
- допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся:

- Специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.
- Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.
- Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:
 - рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
 - ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
 - повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Восстановительные процессы подразделяются на:
 - текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
 - срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
 - отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
 - стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения. Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энерго-затратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме. Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. К психологическим средствам восстановления относятся:
 - психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
 - создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов

требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Этап учебно-тренировочный			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки,	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с

	предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Психорегуляция мобилизующей направленности.	подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка.

соревнованиях и в свободный от игр день	профилактика перенапряжений.	направленности. Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

1.3. Система контроля

1.3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гандбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гандбол»;

- овладение основами техники вида спорта «гандбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья.
- повышение уровня 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 и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- сохранение здоровья.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

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

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

Приложение № 6.

№ 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 3x10м	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 скамье (от уровня скамьи)	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 обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

Приложение № 7

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30с	кол-во раз	не менее	
			16	
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	
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»		

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

Приложение № 8

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30с	кол-во раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	кол-во раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	спортивный разряд –«первый спортивный разряд»			

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

Приложение № 9

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30с	кол-во раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	кол-во раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	спортивный разряд –«кандидат в мастера спорта»			

1.4. Рабочая программа, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Группа начальной подготовки 1 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.

Инструкторская и судейская практика.

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

Группа начальной подготовки 2 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. Учебные игры (непродолжительные) с задачами, включающими пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

Учебно-тренировочная группа I -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, аритмичный 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.

Учебно-тренировочная группа 2 -й год обучения.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности.

Развитие детского, юношеского спорта (ДЮСШ, СДЮСШОР)

Школьные спартакиады, чемпионаты Европы и Мира.

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. Врач соревнований и его обязанности.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и 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 на точной постановки 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. Учебные 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 /.

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 партнеру на месте и в быстром перемещении. Кистевая передача /держа мяч захватом пальцами сверху/ вперед, назад, в стороны. Ведение мяча многоударное поочередно 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 полета 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 /неожиданно 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. Учебные 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 своего класса в общеобразовательной школе.
2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.

3. Судейство учебных игр /самостоятельно/.
4. Умение вести протокол соревнований.

Учебно-тренировочная группа 4-й и 5-й год обучения.

Теоретическая подготовка.

Задачи и перспективы дальнейшего развития игры гандбол в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития гандбола в общеобразовательных школах и в данной СШ, области.

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

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

Организация занятий. Структура урока по гандболу. Понятие о построении урока, его содержании. Характеристика и назначение каждой части урока.

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 внутри спортивной школы, общеобразовательной.

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 ногой.

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 урока и практическое проведение занятий с командой в общеобразовательной школе по месту учебы.
2. Руководство командой школы, класса в соревнованиях.
3. Проведение игр в качестве судьи в поле.

Группа совершенствования спортивного мастерства.

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/.

Классификация тактики игры гандбол.

Ознакомление с программами подготовки инструкторов-общественников и судей по спорту.

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 полупрыжка, 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 в 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 в 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 тренировочных занятий в младших группах СШ под наблюдением тренера.

2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

3. Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.

Группа высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка.

Задачи в подготовке выдающихся спортсменов. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоеванием передовых позиций в мировом спорте.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном, переходном периодах.

Формы учебно-тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера. Утомление

как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Переутомление как результат нарушения режима чередования фаз работы и отдыха. Признаки переутомления. Методы и средства выведения организма из состояния переутомления. Восстановительные мероприятия в учебно-тренировочном процессе: педагогические, психологические.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма спортсмена. Основные физиологические показатели различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Тенденции развития современной тактики гандбола (анализируется на примерах сильнейших команд России и Мира). Понятие о стратегии соревновательной деятельности.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Совершенствование ранее изученных приемов игры по функциям игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

Техника вратаря.

Прыжки вверх- в стороны с места. Отбивание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и двумя (смыканием, скачком вперед) ногами; отбивание одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха), двумя руками сверху, снизу на месте и в прыжке. Отбивание направленное (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча). Ловля и задержание мяча.

Передача мяча одной рукой хлестом на ближнее, среднее и дальнее расстояние.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Групповые действия.

Сыгрывание партнеров в игровых звеньях. Разучивание взаимодействий в соответствии с планом игры.

Командные действия. Совершенствование нападения против защиты 6:0, 5:1, 4:2, 5+1. Нападение в большинстве 6:5, в равенстве 5:5. Умение по ходу игры изменять тактический план и использовать различные факторы (время, площадку, личные качества игроков и т.п.)

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь противодействовать оригинальным приемам игры противника.

Групповые действия. Сыгрывание партнеров в отдельных звеньях защиты, умение выполнять различные функции в различных системах защиты.

Командные действия. Позиционная система защиты с расстановкой 2:4, 6:0 без выхода. Совершенствование ранее изученных систем защиты.

Тактика вратаря.

Финт перемещением (показать выход остаться на месте, показать смещение в одну из сторон в воротах реагировать в другую и т.д.). Совершенствование ранее изученных тактических действий с нападением и защитой.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств скоростно-силового характера в рамках структуры приемов игры.
2. Специальные упражнения для воспитания скоростной техники.
3. Упражнения технико-тактического характера для развития специальной выносливости.
4. Переключения в выполнении тактических действий нападения и защиты.
5. Учебные игры.
6. Контрольные игры со взрослыми командами.

Инструкторская и судейская практика.

1. Уметь составить рабочий план для школьной секции.
2. Провести консультации для капитанов школьных команд по подготовке команд к школьным соревнованиям.
3. Провести показательные тренировки в школе.
4. Выполнять функции секретаря, хронометриста, заместителя главного судьи.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

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

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

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и

сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазания по канату, шеренгу, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес», «Борьба», «Гребля».

Упражнения для развития быстроты:

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

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

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения со скалкой: пробегание под скакалкой, прыжки. Эстафеты типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно(4 гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Играв мини-футбол, в теннис большой и малый(настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек и др. «чехарда»). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, песку, с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития обидей выносливость:

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 1 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать мяч. Бег за лидером без смены и со сменой направления(зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие дистанции с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег с резкой остановкой и рывком в любом направлении. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу(на дальность при определенном кол-ве прыжков; на кол-во прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны(одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями(пояс, манжеты, на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисным мячом (сжимание). Имитация броска с амортизатором(резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема(теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг (на точность, дальность, быстроту). Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок(игра в «городки»). Удары по летящему мячу(волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Падение в сторону на бедро и туловище. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, кувырков, рывков, падения. Ловля мяча после рывка, кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появляющуюся цель. Броски мяча в стену(батут) с расстояния от 1 до 9 м последующей ловлей (на время и кол-во раз).

Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Ловля и передача мяча в момент перепрыгивания препятствий (скамейки, мяча), спрыгивание с возвышения, напрыгивание на возвышение.

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

туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом о пол, передвигаясь по скамейке; ведение с перепрыгиванием препятствий.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинирование упражнения состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точностью постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линий).

Эстафеты с прыжками, бегом, изменениями направлений, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м(тень). Подвижные игры: «Салки» (осаливать только в спину, в стопу, в кисть руки); «Выжигало» (на чьей стороне окажутся сразу два мяча: через волейбольную сетку, под сеткой, через гимнастическую скамейку с ударом в площадку на своей стороне); «кто быстрее» выбьет цели (мячи, булавы) на стороне противника; «Борьба за мяч».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многочисленные повторения упр-ий в беге, прыжках, технико-тактических упр-ий с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Для воспитания специальной выносливости упр-ия выполняются в состоянии эмоционального напряжения и состоянии утомления.

Режимы интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений следующие: малая интенсивность 130уд. мин; средняя от 130 до 150уд.мин; большая от 150 до 170уд.мин; высокая -от 170 и выше уд. мин.

В группах начальной подготовки применяются нагрузки малой и средней интенсивности. Допустимы в каждом занятии кратковременные нагрузки большой интенсивности с длительными паузами отдыха.

В учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения нагрузки в подготовительном периоде малой и средней интенсивности, в соревновательном - среднем и 2-3 в месяц - большой. В учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения в подготовительном периоде нагрузки средней интенсивности и 1 раз в неделю -большой. В соревновательном периоде используются нагрузки большой и средней интенсивности.

В группах спортивного совершенствования используются нагрузки средней и преимущественно большой интенсивности, а 2 раза в недельном цикле высокой. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.

1.5.Условия реализации программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Приложение № 10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	--	-------------------	--------------------

1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Батут – отражатель мячей	штук	3
3	Ворота гандбольные	штук	2
4	Гандбольная мастика (500г)	штук	8
5	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6	Конус разметочный	штук	20
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13	Свисток	штук	1
14	Секундомер	штук	2
15	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16	Сетка для переноски мячей	штук	2
17	Сетка заградительная для зала (6х15м)	штук	2
18	Скакалка	штук	16
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Степ-платформа	штук	16
21	Стойка для дриблинга	штук	12
22	Табло перекидное судейское	штук	1
23	Утяжелители для ног	комплект	16
24	Утяжелители для рук	комплект	16
25	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
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

Приложение № 11
Таблица № 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка гандбольная	штук	16

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)

1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
4	Бандаж защитный для колена	пар	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
5	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1	5	1	5	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13	Кроссовки для гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
14	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15	Наколенник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Голстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
20	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
22	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

24	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
25	Носки для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
26	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.
2. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. –

М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с.

4. Игнатъева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.

5. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с. 7. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с.

6. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатъева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.

7. Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.

8. Игнатъева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.

9. Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.

10. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатъева. -М.: Спорт, 2016.- 328 с.

11. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

12. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – Москва, 2011. – 96 с.

13. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.

14. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

2.4.1 Примерный годовой план-график учебных часов в группах начальной подготовки первого года обучения.

Таблица № 7

№№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	-	2
2.	общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	10
3.	специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
4.	Техническая подготовка	76	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	-	1
5.	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6.	Игровая практика	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	20
7.	Контрольные испытания	6	1	1			1				1	2	-	-
8.	Контрольные игры	6			1	1	1	1	1	1				
9.	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2
10.	ИТОГО:	312	27,5	27,5	27,5	27,5	28,5	27,5	27,5	27,5	27,5	28,5	-	35

2.4.2 Примерный годовой план-график учебных часов в группах начальной подготовки второго года обучения

Таблица № 8

№№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	4
2.	Практическая подготовка О Ф П: общая физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	20
	С Ф П: специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
3.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-
4.	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5.	Игровая практика	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	20
6.	Контрольные испытания	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2
8.	ИТОГО:	416	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	-	46

2.4.3 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах первого года обучения

Таблица № 9

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	24	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	0,5	1	3
2	Общая физическая подготовка	81	5	5	4	6	2	7	8	5	7	3	9	20
3	Специальная физическая подготовка	63	8	4	4	4	3	4	5	4	4	1	6	16
4	Техническая подготовка	142	17	12	14	20	11	11	15	11	9	2	6	14
5	Тактическая подготовка	64	5	6	7	10	7	7	9	7	5	1		
6	Учебные и тренировочные игры	150	16	9	11	15	10	10	13	10	8	4	20	24
7	Участие в соревнованиях	51		6	2		4	3	3	4	8		5	16
8	Инструкторская и судейская практика	10		2	2		2	2	2					
9	Контрольные нормативы	15	4				5			3	3			
10	Восстановительные мероприятия	24	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	0,5	1	3
11	Общее количество часов	624	60	48	48	60	48	48	60	48	48	12	48	96

2.4.4 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах второго года обучения

Таблица № 10

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	24	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	0,5	1	3
2	Общая физическая подготовка	74	5	3	3	6	2	6	7	5	5	3	9	20
3	Специальная физическая подготовка	63	8	4	4	4	4	4	5	4	4	1	6	16
4	Техническая подготовка	114	16	8	11	18	8	8	13	7	4	1	6	14
5	Тактическая	76	6	8	8	10	8	8	10	8	8	2		

	подготовка													
6	Учебные и тренировочные игры	167	16	12	13	15	12	12	15	12	12	4	20	24
7	Участие в соревнованиях	53		6	2	2	4	3	3	4	8	-	5	16
8	Инструкторская и судейская практика	15		3	3		3	3	2	1				
9	Контрольные нормативы	13	4				3			3	3			
10	Восстановительные мероприятия	24	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	0,5	1	3
11	Общее количество часов	624	60	48	48	60	48	48	60	48	48	12	48	96

2.4.5 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах третьего года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	26	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	Общая физическая подготовка	135	21	10	11	12	10	12	11	9	5	4	12	18
3	Специальная физическая подготовка	137	18	12	9	15	8	10	14	9	10	3	14	15
4	Техническая подготовка	122	16	10	12	15	9	10	14	7	4	3	6	16
5	Тактическая подготовка	108	12	12	13	15	9	11	14	10	10	2		
6	Учебные и тренировочные игры	124	3	10	11	13	12	12	15	12	12	4	10	10
7	Участие в соревнованиях	84	4	8	4	4	8	5	5	10	8	0	8	20
8	Инструкторская и судейская практика	20		4	4		4	4	2	2				
9	Контрольные нормативы	24	8				8			4	4			
10	Восстановительные мероприятия	52	5	4	4	5	4	4	5	4	4	1	4	8
11	Общее количество часов	832	91	73	70	81	74	70	82	69	59	18	66	119

**2.4.6 Примерный годовой план-график учебных часов в
в учебно-тренировочных группах четвертого года обучения**

Таблица № 12

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	50	5	4	4	5	4	4	5	4	4	1	2	8
2	Общая физическая подготовка	138	12	8	11	14	6	9	14	5	5	4	18	32
3	Специальная физическая подготовка	149	16	13	10	12	12	11	11	14	10	2	14	24
4	Техническая подготовка	127	16	7	12	18	9	10	12	9	6	2	10	16
5	Тактическая подготовка	95	12	7	13	11	9	11	10	10	10	2		
6	Учебные и тренировочные игры	164	14	8	11	12	10	12	14	13	11	3	20	36
7	Участие в соревнованиях	98	2	16	2	12	8	6	16	2	8	2	4	20
8	Инструкторская и судейская практика	20		4	4		4	4	2	2				
9	Контрольные нормативы	20	8				6			3	3			
10	Восстановительные мероприятия	59	5	5	5	6	4	5	6	5	4	2	4	8
11	Общее количество часов	936	90	72	72	90	72	72	90	72	72	18	72	144

**2.4.7 Примерный годовой план-график учебных часов в
в учебно-тренировочных группах пятого года обучения**

Таблица № 13

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	71	10	7	4	5	8	4	7	4	8	2	4	8
2	Общая физическая подготовка	131	8	7	11	14	6	9	13	5	5	3	18	32
3	Специальная физическая подготовка	141	13	14	12	10	8	11	9	14	10	2	14	24
4	Техническая подготовка	129	14	8	12	18	11	12	9	10	7	2	10	16
5	Тактическая подготовка	101	11	7	14	11	9	14	10	13	10	2	-	-
6	Учебные и тренировочные игры	166	14	8	12	12	10	12	13	13	10	2	20	40
7	Участие в	92	4	14	2	12	8	6	18		2	2	4	20

	соревнованиях													
8	Инструкторская и судейская практика	20	3	3	1	3			6		2	2		
9	Контрольные нормативы	24	8				8			4	4			
10	Восстановительные мероприятия	46	5	4	4	5	4	4	5	4	4	1	2	4
11	Общее количество часов	936	90	72	72	90	72	72	90	72	72	18	72	144

2.4.8 Примерный годовой план-график учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 14

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	71	10	7	4	5	8	4	7	4	8	2	4	8
2	Общая физическая подготовка	141	8	7	11	14	6	9	13	5	5	3	18	32
3	Специальная физическая подготовка	179	23	18	18	18	18	11	9	14	10	2	14	24
4	Техническая подготовка	129	14	8	12	18	11	12	9	10	7	2	10	16
5	Тактическая подготовка	141	11	17	14	11	19	19	15	13	10	12	-	-
6	Учебные и тренировочные игры	166	14	8	12	12	10	12	13	13	10	2	20	40
7	Участие в соревнованиях	92	4	14	2	12	8	6	18		2	2	4	20
8	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	1	3	5		6	5	2	2		
9	Контрольные нормативы	24	8				8			4	4			
10	Восстановительные мероприятия	46	5	4	4	5	4	4	5	4	4	1	2	4
11	Общее количество часов	1040	100	72	72	90	72	72	90	72	72	18	72	124

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ и СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

1. Чемпионат России по гандболу среди женских команд высшей лиги.
2. Спартакиада школьников России по гандболу.
3. Международный детский фестиваль по гандболу в г. Тольятти.
4. Первенство России по гандболу.
5. Международный турнир памяти ЗТР И.Я. Каспарова.
6. Рождественские встречи по гандболу.
7. Матчевые встречи по гандболу.
8. Контрольно-переводные нормативы.