

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 15 Г. ВОЛГОГРАДА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 15

Селезнев И.А.

2023 г.

Приказ № 29 от 24 марта 2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по
виду спорта: ГАНДБОЛ**

(разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол»)

Программа ориентирована на детей от 8 и старше

Срок реализации – без ограничения

Авторы:

Зайцев Василий Андреевич, тренер- преподаватель МБУ ДО СШ №15

Жуков Владимир Владимирович, инструктор-методист МБУ ДО СШ № 15

Чернова Марина Анатольевна, зам. директора по учебно-воспитательной работе

Волгоград, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	стр. 3
Пояснительная записка.....	стр. 4
Глава 1 Нормативная часть.....	стр. 5
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол	стр. 5
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол	стр. 5
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол	стр. 6
1.4 Нормы нагрузок по гандболу	стр. 6
1.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	стр. 6
Глава 2 Методическая часть	стр. 7
2.1 Модель многолетней подготовки гандболистов.....	стр. 7
2.2 Методические указания.....	стр. 8
2.3 Планирование и учет работы.....	стр. 11
2.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	стр. 12
2.4.1 Примерный годовой план-график учебных часов в группах начальной подготовки первого года обучения.....	стр. 13
2.4.2 Примерный годовой план-график учебных часов в группах начальной подготовки второго года обучения.....	стр. 14
2.4.3 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах первого года обучения	стр. 15
2.4.4 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах второго года обучения	стр. 15
2.4.5 Примерный годовой план-график учебных часов учебно-тренировочных группах третьего года обучения.....	стр. 16
2.4.6 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах четвертого года обучения.....	стр. 17
2.4.7 Примерный годовой план-график учебных часов в учебно-тренировочных группах пятого года обучения.....	стр. 17
2.4.8 Группа начальной подготовки 1 года обучения.....	стр. 18
2.4.9 Группа начальной подготовки 2 года обучения.....	стр. 19
2.4.10 Группа начальной подготовки 3 года обучения.....	стр. 21
2.4.11 Учебно-тренировочная группа 1 -й год обучения.....	стр. 23
2.4.12 Учебно-тренировочная группа 2 -й год обучения.....	стр. 24
2.4.13 Учебно-тренировочная группа 3-й год обучения.....	стр. 26
2.4.14 Учебно-тренировочная группа 4-й год обучения.....	стр. 27
2.4.15 Группа спортивного совершенствования 1 года обучения.....	стр. 29
2.4.16 Группа спортивного совершенствования свыше года обучения.....	стр. 31
2.4.17 Группа спортивного мастерства.....	стр. 33
2.5 Примерный учебный материал.....	стр. 34
2.5.1 Общая физическая подготовка (для всех групп)	стр. 34
2.5.2 Специальная физическая подготовка	стр. 35
Глава 3 «Система контроля и зачетные требования»	стр. 37
3.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол	стр. 37
3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	стр. 38
3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для	стр. 38

зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	
3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	стр. 38
3.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	стр. 38
3.6 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	стр. 39
Глава 4 «Условия реализации программы.»	стр. 39
4.1 Перечень тренировочных сборов	стр. 39
4.2 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	стр. 41
4.3 Обеспечение спортивной экипировкой	стр. 41
4.4 требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки (количественный состав групп)	стр. 42
Использованная литература.	стр. 42

ВВЕДЕНИЕ

Спорт - одно из постоянных человеческих увлечений. Азарт сражения, опьяняющая радость победы, неповторимое ощущение здоровья, силы, ловкости – все это идет от спорта, зарождается с детства и остается на всю жизнь.

Гандбол – это спортивная командная игра. Она относится к контактным видам спорта. Это означает, что спортсмены на площадке постоянно вступают в единоборство, в плотное соприкосновение и оказывают психологическое и физическое давление друг на друга.

В гандбол играют многие, но не с одинаковыми целями. Одни для развлечения (проведения досуга), другие ставят перед собой сложные высокие задачи – добиться мастерства, войти в состав команд суперлиги, стать чемпионами. Добиться этого можно только регулярно и последовательно занимаясь этим видом спорта, проявляя трудолюбие и дисциплинированность, ведя здоровый образ жизни, закаливая тело и дух. Гандболист должен быстро бегать, высоко прыгать, сильно метать мяч, быть ловким, хорошо видеть противников, точно реагировать на игровую ситуацию.

Гандбол очень динамичная игра, чем она выгодно отличается от других видов спорта: атака сменяется защитой десятки раз за матч. Счет в игре, как правило, фиксируется двухзначными числами.

Гандбол – это колоссальное напряжение физических и моральных сил, а также большая ответственность. Спортсмены-гандболисты получают такую всестороннюю подготовку, что способны выполнять свой воинский долг в самых элитных частях вооруженных сил. Командное восприятие быстро меняющейся игровой обстановки способствует быстрой адаптации в различных ситуациях нашей повседневной непростой жизни.

Несмотря на все это гандбол незаслуженно забыт, тренеры-преподаватели испытывают острую нехватку методического материала.

Все это и подтолкнуло к разработке данной программы. В группах начальной подготовки – закладываются основы знаний, умений, навыков, которые послужат для дальнейшего роста и развития спортсменов. Данная программа содержит дидактический материал, разработанный в ходе реализации программы. Это является основным отличием этой программы от других авторских программ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «ГАНДБОЛ» рекомендованной Методическим советом Министерства спорта РФ по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Гандбол», а также в соответствии с Приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол".

Данная программа составлена для всех видов спортивных школ. Весь учебный материал в программе излагает по следующим группам: группам начальной подготовки, тренировочным группам (спортивной специализации), группам спортивного совершенствования и группам высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это позволяет также дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. Задачи СШ, СШОР определены соответствующим положением о них.

Основными задачами для СШ являются:

- Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики, области, края, города.
- Подготовка, из числа занимающихся, инструкторов - общественников и судей по спорту.
- Быть методическим центром по развитию юношеского спорта.
- Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

СШОР призваны:

- Осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд страны, области-мастеров спорта России, кандидатов в мастера спорта России спортсменов I разряда.
- Быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития данного вида спорта.
- Оказать помощь СШ в развитии видов спорта, а общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту.

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 спортивного совершенствования - 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.

Глава 1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

1.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ГАНДБОЛ"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	5

1.2 ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	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	12-48-1664

1.3 СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ГАНДБОЛ"

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18

Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

1.4 ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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

1.5 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		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	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Волгоградской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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
------	---	---	-------------

Глава 2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Модель многолетней подготовки гандболистов.

Этап подготовки	Возраст, лет	Задачи подготовки
Базовая (предварительная) подготовка	с 9 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Отбор способных к занятиям гандболом детей. 2.Формирование стойкого интереса к занятиям. 3.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. 4.Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры: координации движений, быстроты, гибкости, ловкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке. 5.Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. 6.Привитие навыков соревновательной деятельности в пределах СШ
Начальная специализация	с 10 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости. 2.Обучения приемам игры («Школа») техники совершенствование их в тактических действиях). 3.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям (четкой специализации по амплуа еще нет) 4.Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в Первенстве района, города.
Углубленная специализация	с 12 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости. 2.Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях, близких к соревновательным. 3.Обучение индивидуальным и групповым действиям и совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты. 4.Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста. 5.Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях, проводить комплекс восстановительных мероприятий.
Спортивное совершенствование	с 14 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Физическая подготовленность до уровня команд мастеров.

2.2 Методические указания.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по учебным группам в определенной последовательности с постепенным возрастанием трудности, в соответствии с возрастом занимающихся, их общей и специальной подготовленностью.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в виде бесед до или после занятий, сопровождая их показом учебных кинофильмов, кинограмм, кинокольцовок и диафильмов по игре ведущих команд и лучших гандболистов и показом записанной на видеомagnetофон техники самых занимающихся. В старших учебных группах теоретический материал изучается более углубленно путем личного ознакомления спортсменов с соответствующей литературой.

Группы начальной подготовки могут быть организованы на базах общеобразовательных школ и объединяют детей, отобранных в школах данного микрорайона по результатам конкурсных испытаний.

Отбор детей в СШ проводится в два этапа. Этапность отбора позволяет изучать детей в процессе занятий гандболом, что значительно снижает вероятность ошибок, которые могут быть допущены при однократном просмотре и тестировании.

Главная задача первого этапа отбора заключается в том, чтобы выявить возможных кандидатов для зачисления в группы. Первичными критериями, определяющими целесообразность привлечений детей к занятиям в ГНП, является: хорошее состояние здоровья, относительно высокий рост, преимущество в развитии быстроты, хорошая координация естественных движений (бег, прыжки, метание) и ориентировка. Кроме того, учитывается заинтересованность детей и отношение родителей к занятиям гандболом. Первый этап отбора длится 1-3 месяца (сентябрь-ноябрь). В качестве методов изучения детей и педагогической оценки их способности используются комплексы подвижных игр и контрольные упражнения. Результаты первичных контрольных испытаний являются исходными для отбора кандидатов, для педагогической оценки способности детей к занятиям гандболом.

На втором этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия индивидуальных способностей детей тем требованиям, которые предъявляет гандбол, чем и определяется успешность их обучения.

Если ребенок при поступлении в спортивную школу демонстрирует явно выраженное преимущество по каким-либо отдельным качествам (рост, скорость, ориентировка и т.п.), его следует обязательно привлекать к занятиям гандболом.

Возможность изучения индивидуальных способностей детей на первых порах во многом обуславливается хорошей организацией и методикой работы в ГНП. Здесь дети изучают основные приемы техники игры и основы правильной ориентировки. Формируемые навыки должны отвечать требованиям правильной (эталонной) техники, быть гибкими и вариативными. Это возможно, если наряду с методическими требованиями будет выполняться обеспечение детских групп специальным инвентарем (ворота, мяч) в соответствии с правилами мини-гандбола.

Одним из главных методических правил в работе с юными гандболистами является дифференциальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости) и координационных способностей юных гандболистов.

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая кол-во повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

С целью развития координации движений и ориентировки формирования умения правильно и точно действовать в зависимости от обстановки используют акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, полет-кувырок через препятствие, перевороты боком).

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Целесообразно преодолевать полосы препятствий с использованием различных комбинаций снарядов. Это способствует развитию координации движений, умению управлять своим телом в усложненных условиях (в опорном и безопорном положениях). Упрощенные полосы препятствий можно преодолевать в эстафетах.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует давать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно: чаще изменять исходное положение; вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением; делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

В занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например: соревноваться в скорости преодоления полосы препятствий, в высоте прыжка, на большее кол-во серийных прыжков и т.п.

Применяя силовые упражнения в занятиях с женскими группами с группами подростков и юношей 15-16 лет следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные с относительным отставанием в развитии грудной клетки, со склонностью девушек к более выраженному приросту веса, быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Поэтому для высокорослых целесообразно дополнительно включить в индивидуальные и групповые занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, упражнения связанные с повышенными энергозатратами (с максимальной скоростью и темпом, эмоциональные упражнения, упражнения соревновательного характера, подбирая соответствующих партнеров).

Необходимо использовать частую смену упражнений, вносить в них элементы новизны, чередовать упражнения в напряжении и расслаблении и т.п.

При проведении занятий тренеры должны добиваться высокой их эмоциональности, широко применяя различные вспомогательные игры, эстафеты и соревнования по определенным элементам техники.

Первым этапом обучения приемам техники и тактики игры должно быть развитие необходимых основных качеств и навыков, обеспечивающих возможность дальнейшего совершенствования технических и тактических приемов. На этом этапе главную роль играет квалификационный показ и требование четкого выполнения изучаемых упражнений, потому что перестроить двигательный навык значительно сложнее, чем образовать его. В процессе обучения и совершенствования техники нужно добиваться выполнения технических приемов правой и левой рукой.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На начальном этапе овладения гандболом юные спортсмены должны обязательно научиться выполнять любые функции.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный гандболист овладеет этим комплексом

навыков и умений и определяться его индивидуальные качества, можно переходить к специализации.

При обучении детей индивидуальным тактическим действиям в нападении применяются упражнения с пассивным и активным сопротивлением защитников. Необходимо предоставить им возможность для самостоятельного выбора и применения того или иного приема, исходя из игровой обстановки. Рекомендуется также создавать условия, затрудняющие применение данного приема.

В УТГ основное внимание следует уделять освоению различных вариантов взаимодействий двух или трех игроков в нападении и в такой же степени противодействия им в защите. Для овладения основными взаимодействиями надо применять в упражнениях сначала пассивное, а затем активное противодействие. В процессе тактической подготовки команд рекомендуется изучать различные комбинации, характерные для систем игр в нападении, сначала на одной половине поля. Комбинация выполняется с пассивным, а затем активным сопротивлением. Необходимо совершенствовать комбинации в тренировочных играх. Если игрокам не удастся их выполнять, рекомендуется временно ограничить активность защищающейся команды.

В учебных играх отдельным игрокам и команде в целом следует давать тактические задания и создавать ситуации, стимулирующие их выполнение. Успешное выступление на соревнованиях во многом обуславливается правильным комплектованием команд с учетом психологической совместимости игроков и четким распределением их игровых функций. Комплектование команд осуществляется на разных этапах подготовки юных гандболистов. Однако, если в ГНП и младших УТГ составы команд нестабильны, то в командах старшего возраста необходимо добиваться стабилизации составов для более направленной подготовки игроков к предстоящим соревнованиям. С целью создания сыгранной команды рекомендуется чаще применять в тренировке упражнения во взаимодействии игроков различных звеньев.

Правильной подготовке к соревнованиям способствует четкое планирование работы в годичном цикле. Для ГНП занятия проводятся планомерно без деления на периоды. Для всех остальных групп в течении всего года соблюдается строгая цикличность и периодизация спортивной тренировки, планируемая с учетом основных соревнований года.

В летнее время уч-ся школ выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря. В условиях лагеря режим работы предусматривает обязательную утреннюю гимнастику и двух разовые тренировочные занятия. Переключение на другие виды физических упражнений (плавание, походы, гребля, водные лыжи и др.) создает хорошую функциональную базу для повышения общей работоспособности гандболистов, что позволяет начать новый учебный год на более высоком уровне физической подготовленности.

Отбор вратаря следует проводить на протяжении 3-4 лет, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать с 3-4 года обучения в УТГ. Критериями отбора вратаря служат смелость, решительность, точность движений, быстрота реакции и желание играть в воротах.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей до 15-17 лет несколько выше, чем у взрослых. Рекомендации режимов разработаны для взрослых спортсменов.

2.3 Планирование и учет работы.

С увеличением объема тренировочных нагрузок и уменьшением занимающихся в группе принципиально меняется содержание процесса подготовки спортсменов-гандболистов. Основу этой подготовки должна составлять индивидуальная работа направленная на подготовку спортсменов, отвечающих необходимым современным требованиям. Отсюда необходимость тщательного программирования многолетнего процесса подготовки и эффективной системы оценки уровня спортивной подготовки остальных спортсменов на каждом отдельном этапе.

Учебно-тренировочный процесс в СШ проводится круглогодично планируется в группах начальной подготовки на учебный год, а в остальных с учетом периодизации спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Длительность каждого периода определяется конкретным планом спортивных мероприятий (календарем).

Главная задача подготовительного периода: приобретение спортивной формы, создание необходимых функциональных предпосылок для успешного участия юных спортсменов в соревнованиях. В этот период укомплектовываются и сыгрываются команды и отдельные звенья внутри команд, отрабатываются тактические системы ведения игры, возможные варианты нападения против конкретных форм противодействия, а также способы защиты против конкретных вариантов нападения.

В соревновательном периоде совершенствуется физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся с целью достижения максимального спортивно-технического результата на соревнованиях. В этом периоде продолжается работа в плане совершенствования индивидуальной физической подготовки, техники, а так же индивидуальной, групповой и командной тактики игры; занимающиеся участвуют в официальных соревнованиях.

В переходном периоде основная задача: снижение нервного и эмоционального напряжения за счет исключения официальных соревновательных игр и переходе к активному отдыху, а также переключение юных спортсменов на другие виды деятельности, способствующие сохранению достигнутого уровня развития основных физических качеств, технического и тактического мастерства.

С целью выполнения поставленных задач необходимо четкое и своевременное оформление документации.

В каждом отделении гандбола должны быть следующие документы планирования учебно-тренировочной работы: годовой учебный план, график прохождения учебного материала, месячные рабочие планы, перспективный план подготовки команды.

В процессе учебно-тренировочной работы с юными гандболистами систематически ведется учет успеваемости путем:

- А) Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- Б) Оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных игровых показателей.
- В) Выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего два раза в год организуются специальные соревнования.

Результаты контрольных испытаний используются для составления индивидуальных планов, наличие которых для уч-ся групп спортивного совершенствования обязательно.

Индивидуальные планы составляются тренером при активном участии самого спортсмена на период подготовки к основным ответственным соревнованиям года.

Конкретная форма изучения материала, дозировка, последовательность упражнений раскрываются в графиках и плане-конспекте, который составляется на каждый урок.

Учет учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы ведется по формам указанным в «Типовом положении о СШ и СШОР».

2.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

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

№№ п/п	Тематика учебного материала	Кол-во часов в год на тему	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2
2.	О Ф П: общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	10
3.	С Ф П: 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	27,5	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 и третьего года обучения

№№ п/п	Тематика учебного материала	Кол-во часов в год на тему	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 С Ф П: специальная физическая подготовка	100 60	8 5	8 5	8 5	8 5	8 5	8 5	8 5	8 5	8 5	8 5	- -	20 10
3.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	
4.	Тактическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	
5.	Игровая практика	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	8
6.	Контрольные испытания	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	4
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

№ 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

№ 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 подготовка	76	6	8	8	10	8	8	10	8	8	2		
6	Учебные и тренировочные	167	16	12	13	15	12	12	15	12	12	4	20	24

	игры													
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

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	36	4	3	3	4	3	3	4	3	3	-	2	4
2	Общая физическая подготовка	128	12	8	11	14	6	12	15	6	6	14	6	18
3	Специальная физическая подготовка	133	15	12	9	15	8	10	14	9	10	14	3	14
4	Техническая подготовка	127	16	10	12	19	9	10	15	7	4	6	3	16
5	Тактическая подготовка	98	12	12	12	12	9	10	12	10	7		2	
6	Учебные и тренировочные игры	164	13	10	11	13	12	12	15	12	12	20	4	30
7	Участие в соревнованиях	74	4	8	4	4	8	5	5	10	8	8	-	10
8	Инструкторская и судейская практика	20		4	4		4	4	2	2				
9	Контрольные нормативы	20		6	6					4	4			
10	Восстановительные мероприятия	32	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	1	4
11	Общее количество часов	832	79	75	74	84	61	68	85	66	57	66	21	96

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

№ 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	2	1	8
2	Общая физическая подготовка	138	12	8	11	14	6	9	14	5	5	18	4	32
3	Специальная физическая подготовка	149	16	13	10	12	12	11	11	14	10	14	2	24
4	Техническая подготовка	127	16	7	12	18	9	10	12	9	6	10	2	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	20	3	36
7	Участие в соревнованиях	98	2	16	2	12	8	6	16	2	8	4	2	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	4	2	8
11	Общее количество часов	936	90	72	72	90	72	72	90	72	72	72	18	144

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

№ 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	4	2	8
2	Общая физическая подготовка	131	8	7	11	14	6	9	13	5	5	18	3	32
3	Специальная физическая подготовка	141	13	14	12	10	8	11	9	14	10	14	2	24
4	Техническая подготовка	129	14	8	12	18	11	12	9	10	7	10	2	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	20	2	40
7	Участие в соревнованиях	92	4	14	2	12	8	6	18		2	4	2	20
8	Инструкторская и	20	3	3	1	3			6		2		2	

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

2.4.8 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", "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.

2.4.9 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 клестом 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, трех 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.

2.4.10 Группа начальной подготовки 3 года обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
2. Гандбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
3. Гигиенические требования к местам занятий гандболом, инвентарю и спортивной одежде.
4. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
5. Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
6. Техника-основа спортивного мастерства гандболиста. Характеристика изучаемых приемов.
7. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
8. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий гандболом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

а). Техника нападения

Перемещения. 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, защитники 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. Семиметровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в падении с приземлением на руки.

б). Техника защиты.

Перемещения. Рывки 3-5м 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. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Финт перемещением (показать уход в одну сторону - выполнить уход в другую сторону); финт броском сверху - выполнить бросок сбоку; показать бросок - выполнить скрытую передачу; показать бросок - выполнить уход. Применение передачи скрыто: Не смотреть на партнера, не двигаться в его сторону, применять кистевую передачу. Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником, вызвать защитника произвести бросок.

Групповые действия. Внешнее скрестное взаимодействие двух и трех игроков. Заслон внутренний (на линии атаки партнера); заслон внешний для ухода партнера и для броска.

Командные действия. Стремительное нападение-прорыв;

- а) начало атаки, когда мячом овладел вратарь или защитник;
- б) развитие атаки с применением сопровождающих и поступательных передач и ведения;
- в) завершение атаки броском.

Позиционное нападение по системе расстановки 1:5. Переход от стремительного нападения к позиционному.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока в поле (далеко от ворот), опека в зоне ближних бросков. Опека игрока с мячом: выход к игроку и отход. Уход от заслона внутреннего и внешнего.

Групповые действия. Подстраховка партнера при зонной системе защиты и при личной. Переключение передач игрока партнеру.

Командные действия. Совершенствование личной защиты по всему полю и в зоне ближних бросков с переключением и без переключения. Зонная защита с выходом на игрока с мячом по системе расстановки 6:0.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах, в поле.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность попадания.
2. Многократное выполнение приемов техники и их сочетаний в простых и сложных условиях.
3. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.
4. Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол после обыгрывания защитника-2 очка, за перехват мяча во время передачи-3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиций: с края, со второй линии, с первой линии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.
5. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
6. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все занимающиеся.

2.4.11 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.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности.

Развитие детского, юношеского спорта (СШ, СШОР)

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 /.

2.4.13 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.

2.4.14 Учебно-тренировочная группа 4-й год обучения.

Теоретическая подготовка.

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

2.4.15 Группа спортивного совершенствования 1 года обучения.

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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, кистевой) 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 полукотскока, 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 и СШОР 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.

2.4.16 Группа спортивного совершенствования свыше года обучения.

Теоретическая подготовка.

Задачи СШ и СШОР 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 вывода 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.

2.4.17 Группа спортивного мастерства

Теоретическая подготовка.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Особенности тренировки перед выступлением в соревнованиях. Режим тренировок, отдыха и питания в дни соревнований.

Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований.

Восстановительные мероприятия (медико-биологические) в учебно-тренировочном процессе: витамины, фармакологические средства, растирки, гидропроцедуры, физиотерапевтические процедуры, аэризация, локальное отрицательное давление, парная и суховоздушные бани.

Планирование спортивной тренировки. Перспективное и годовое планирование. План-конспект занятий. Календарь спортивных мероприятий и его взаимосвязь с планированием тренировок. Круглогодичность спортивной тренировки и ее планирование. Индивидуальный план-дневник тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсмена. Коррекция планов с учетом темпов роста индивидуального мастерства. Методика обучения тактическим действиям. Ознакомление с нормативами и требованиями для игроков команд высших разрядов и кандидатов в сборные команды страны.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных приемов игры против нападающих высокой квалификации.

Техника вратаря.

Совершенствование ранее изученных приемов игры против нападающих высокой квалификации.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Уметь определить слабые и сильные стороны в подготовленности отдельных защитников и применять самые рациональные приемы и действия против них, уметь импровизировать.

Групповые действия. Разучивание взаимодействий с учетом слабых и сильных сторон в подготовленности партнеров.

Командные действия. Выбор наиболее рациональной системы нападения против конкретного противника, переход от одной системы нападения к другой, нападение против защиты 5+1, 4+2, 4:2.

Тактика защиты.

Умение разрушать план игры противника, навязывать ему свою тактику; выбор наиболее рациональной системы защиты против конкретного противника переход от одной системы к другой.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры приемов техники.

2. Упражнения технико-тактического характера для развития специальной выносливости.
3. Многократное повторение приемов игры нападения и защиты (по функциям игроков) в постоянном единоборстве между ними.
4. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты в их противоборстве.
5. Учебные игры (с моделированием игры противника).
6. Контрольные игры.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка команды в общеобразовательной школе.
2. Проведение занятий в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения под руководством тренера.
3. Проведение соревнований в качестве главного секретаря, главного судьи.

2.5 Примерный учебный материал.

2.5.1 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 перекладывание 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.

2.5.2 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 50м). 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.

Многократные повторения упр-ий в беге, прыжках, технико-тактических упр-ий с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным 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 учебнотренировочных 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.

Глава 3 «СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ»

3.1 Влияние физических качеств на результативность по виду спорта гандбол

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2 НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный Бег на 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Поднимание	количество	не менее		не менее	

	туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	21	18	27	24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4

2. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Бег спиной вперед	м	не менее	
			10	
3.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее	
			20	
3.3.	Ведение мяча	м	не менее	
			10	

3.3 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ

N 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 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей 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 50м с высокого старта	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4м за 30с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение –стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество 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»		

4.1 ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
4	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2

4.2 ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка гандбольная	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (месяцев)	количество	срок эксплуатации и (месяцев)	количество	срок эксплуатации и (месяцев)	количество	срок эксплуатации и (месяцев)
1	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	12	2	6	2	6
2	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	12
3	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	12	2	6	2	6
4	Трусы гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
5	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12

Использованная литература :

1. Игнатьева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г.
2. Климов Ю.М. «Хочешь стать Олимпийцем?», изд. «Методист», 1983г.
3. Клусов Н.П. «Ручной мяч 7:7», изд. «Физкультура и спорт» 1971г.
4. Клусов Н.П. «Тактика гандбола», изд. «Физкультура и спорт» 1980г.

5. Максимов В.С. «Пособие для тренеров, преподавателей и студентов ИФК», «МГДТДиУ», 2000г.
6. Шестаков И.Г. «Техническая подготовка гандболистов», изд. «Методист», 1997г.
7. Шестаков И.Г. Шестаков П.М. «Тактическая подготовка гандболистов», изд. «Методист», 1997г.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325)
9. Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР.
10. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методическое пособие «Гандбол», 2013 г.
11. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, 2004 г.
12. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, 2003 г.
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте, 1991 г.
14. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность, 2000 г.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «гандбол», утвержденные приказом Министерства спорта РФ № 485 от 30 июня 2021г.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации - «<http://www.minsport.gov.ru>»;