

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
муниципального образования Тимашевский район

Тел./факс: (86130) 4 12 05  
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО  
на собрании педагогического  
совета протокол № 10  
от 30 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СШ»  
А.П. Покотило  
приказ от 25 июля 2024 г. № 93-О



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«гандбол»**

**Этапы обучения**  
этап начальной подготовки – 3 года  
учебно-тренировочный этап - 5 лет

*(Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1090, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1241)*

Составители программы: Матусевич Дмитрий Михайлович,  
старший тренер-преподаватель;  
Стеценко Наталия Валерьевна,  
старший тренер-преподаватель;  
Анисимова Елена Владиславовна,  
заместитель директора  
по методической работе;  
Кудрешова Александра Николаевна,  
методист

г. Тимашевск

<b>№</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	
1.1.	Цели Программы по виду спорта «гандбол»	3
1.2.	Задачи Программы и деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гандбол»	4
<b>2.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп	4-5
2.2.	Объём Программы	5
2.2.1.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6-7
2.2.2.	Объём соревновательной деятельности	7-8
2.3.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8-10
2.4.	План воспитательной работы	11-13
2.5.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	13-16
2.6.	План инструкторской и судейской практики	17-18
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	18-20
<b>3.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20-21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21-22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	22-24
<b>4.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА</b>	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	25-44
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	44-54
<b>5.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	<b>54</b>
5.1.	Характеристика вида спорта	54-55
5.2.	Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения	55-57
<b>6.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	57
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	58-60
6.3.	Иные условия реализации Программы	60-61
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	62
<b>7.</b>	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>62-63</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее—Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерство спорта России от 02.11.2022 № 902 (далее – ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта России от 06.12.2022 г. № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление

здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол». В Программе учтены специфические особенности и условия работы в Учреждении.

1.2. Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов обучения.

1.3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Программа является основным документом организации образовательного процесса в Учреждении.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является нормативным локальным актом, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп**

Программа рассчитана на 8 лет обучения на этапах НП и УТ. Продолжительность начального этапа - 3 года: этап НП-1, НП-2, НП-3.

Продолжительность учебно-тренировочного этапа - 5 лет: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в Учреждении на этапе НП и этапе УТ положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в астрономических часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта для участников спортивных соревнований.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку на одном из этапов, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (повторно) на том же этапе спортивной подготовки..

## 2.2. Объём Программы

Программа рассчитана на 52 недели в год (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего учебно-тренировочного, оздоровительного лагеря или самостоятельной работы).

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	5	6	6	10	14
Общее кол-во часов в год	260	312	312	520	732

### 2.2.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические

занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно--тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных - (мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		НП	УТ
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.2.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

### 2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, и межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

*Контрольные* соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

*Отборочные* соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные* соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные		2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

### 2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия

(сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки.

### Самостоятельная подготовка

В данной Программе самостоятельная подготовка обучающихся осуществляется во время отпуска тренера-преподавателя, выходных и праздничных дней, на которые выпадают учебно-тренировочные занятия.

Часы на проведение самостоятельной работы выделены за счёт разделов физической и теоретической подготовки (самых безопасных в плане выполнения заданий в домашних условиях).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	6	10		12	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка (час.)	32%	28%	28%	24%	21%	18%	22%	18%
		85	87	87	125	109	94	160	131
	Самостоятельная работа (час.)	26	34	34	50	50	50	82	72
2.	Специальная физическая подготовка	28%	16%	16%	21%	21%	21%	21%	21%
		42	50	50	109	109	109	153	153

	(час.)								
3.	Технико- тактическая подготовка (час.)	34% 80	32% 100	32% 100	28% 146	28% 146	28% 146	24% 174	25% 182
4.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-----	5% 16	5% 16	7% 36	9% 47	10% 52	10% 52	12% 87
5.	Психологическая, теоретическая подготовка (час.)	13% 30	15% 47	15% 47	16% 83	17% 88	18% 93	16% 116	17% 123
	Самостоятельная работа (час.)	16	14	14	30	30	30	30	40
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-----	-----	-----	1% 5	1% 5	2% 10	3% 22	3% 22
	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия (час.)	1 % 2	2% 6	2% 6	1,5% 8	1,5% 8	1,5% 8	2% 15	2% 15
7.	Контрольные мероприятия (час.)	2 % 5	2% 6	2% 6	1,5% 8	1,5% 8	1,5% 8	2% 15	2% 15
8	Спортивная подготовка (час.)	218	264	264	440	440	440	616	616
	Самостоятельная подготовка (час.)	42	48	4	80	80	80	112	112
Общее количество часов в год		260 100%	312 100%	312 100%	312 100%	520 100%	520 100%	728 100%	728 100%

## 2.4. План воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающихся, приобретение ими умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
------	-------------------------	---	----------------

## 2. Здоровьесбережение

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	---	----------------

**2.5. План мероприятий,**

#### **направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА:

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для

обучающихся , а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по

проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В примерный план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 7

**Тематический план проведения антидопинговых мероприятий**

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий -/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопинг. образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.6. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

*В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный анализ учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.*

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные задания учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных

нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

Уметь вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

Судейство учебных игр в поле самостоятельно.

Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Таблица 8

**План инструкторско-судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный
----------------------	----------------	---

## 2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для прохождения обучения по данной Программе допускаются желающие, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах подготовки.

### **Педагогические средства восстановления включают:**

рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, пешими прогулками и т.д.

**Гигиенические средства** восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Таблица 9

### План

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

**медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе, конкретизированы в данной Программе и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гандбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гандбол»;

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»:*

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

овладение правилами безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и применения их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

овладение основными методами саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

овладение знаниями об антидопинговых правилах;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получение спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимой для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям(регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации в Учреждении).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Для зачисления и перевода обучающихся на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

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

№ №п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,2	9,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4	+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	145	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			21	18	27	24	33	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее					
			10			15		
2.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее					
			20			20		
2.3.	Ведение мяча	м	не менее					
			10			20		

Таблица 11

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

1. При выполнении нормативов ОФП в 11-12 лет обучающиеся сдают бег 1500метров, 13-14 лет – 2000метров. 2. При сдаче нормативов СФП с 11 лет обучающиеся сдают бег с ведением мяча 30 метров; а челночный бег 100 метров.

Обучающиеся должны набрать 10 баллов, где: 0 – не выполнил, 1 - выполнил, 2 – выполнил норматив следующего этапа подготовки.

№ п/п	Упражнения	Ед. Изм.	УТ-1 10лет		УТ -2 11 лет		УТ - 3 12 лет		УТ - 4 13 лет		УТ - 5 14 лет	
			юн	дев	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,7	6,0	5,5	5,8	5,1	5,4	4,8	5,2
1.2.	Бег на 1000, 1500, 2000м	мин, с	не более		не более (1500м)		не более(1500м)		не более(2000м)		не более(2000м)	
			5.50	6.20	9.25	9.50	8.05	8.29	10.00	12.10	9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	8	18	9	20	10	24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,0	9,3	8,7	9,1	8,2	8,9	7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			140	130	150	140	160	145	175	155	185	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>												
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			4,7	5,2	6,0	6,5	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			20,5	23,5	29,0	30,0	28,0	29,0	27,0	28,0	26,5	27,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	Кол. раз	не менее									
			16		17		19		20		22	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	Кол. раз	не менее									
			5		5		5		5		5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>												
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются										
	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. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

### 4.1. Учебный материал Программы

Многолетняя спортивная подготовка - это единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности.

Она предусматривает:

оптимальное соотношение процессов воспитания, развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков;

рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для решения в процессе подготовки.

*Целевая направленность к высшему спортивному мастерству.*

При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в следующие возрастные группы подготовки для достижения высшего спортивного мастерства.

*Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.*

Необходимо при организации подготовки соблюдать соотношение затрат и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку в гандболе.

*Комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.*

На этапе начальной подготовки эта проблема решается за счет комплексных занятий.

Далее происходит дифференциация подготовленности обучающихся по игровому амплуа, тогда необходимо подбирать и использовать

специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства, именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

*Соразмерность развития основных физических качеств.*

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом других качеств. Поэтому соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна именно для достижения успеха.

Для этого тренеру-преподавателю необходимы знание возрастных особенностей развития обучающихся и модели гандболиста высокой квалификации.

Учебный материал по гандболу состоит из теоретической и практической подготовки.

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Практическая подготовка включает общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), техническую подготовку.

#### **4.1.2. Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

##### **Упражнения для ног**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; 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, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; 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. Лазанье по канату, шесту, 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**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения 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 стенке, 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 двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

### **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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Упражнения для развития общей выносливости**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (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 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **4.1.3. Специальная физическая подготовка**

##### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 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 его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

##### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и 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, теннисными мячами (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 баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на

точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному 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. 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 поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

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 ударами в 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. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

#### **4.1.4. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и

рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося, в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Методика технической подготовки.** Техническая подготовленность обучающихся характеризуется тем, что они умеют выполнять и как владеют техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

*Первый этап* - ознакомление с разучиваемым приемом.

Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

*Второй этап* - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается.

По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям гандболистов.

Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при передаче или броске).

*Третий этап* - изучение приема в усложненных условиях.

Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

Применение усложнений (увеличение числа передач или бросков в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

*Четвертый этап* - закрепление приема в игре.

Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

### **Программный материал по технической подготовке на начальном этапе подготовки**

**Перемещения** ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстояния 30-50м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу.

Челночный бег на расстояния до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

**Взятие мяча**, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте

и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя руками. Перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

**Броски в стену** с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения, Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Специальные подвижные игры и эстафеты.

**Ведение мяча:** стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами.

Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

**Броски мяча** двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-спереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

**Техника вратаря.** Стойка вратаря. Передвижения в воротах. Задержание двумя руками на месте. Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча одной ногой махом. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Ловля мяча с отскоком от площадки.

Техника полевого игрока.

### **Программный материал по технической подготовке на тренировочном этапе подготовки**

**Бег** с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Прыжки через скакалку скрестно и двойным вращением. Челночный бег на расстояния до 100 м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

**Ведение мяча** без зрительного контроля, ударами о скамейку, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием препятствий. Ведение двух мячей одновременно без и со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера.

Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Поднятие лежащего мяча ударами кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

**Передачи 1-3 мячей** в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях и с перемещениями.

**Броски** в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Скрытые передачи мяча. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Метание теннисного мяча сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт).

Броски мяча по определённой, обозначенной «окнами» траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные

игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

**Отражение мячей**, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Техника вратаря**

Стойка вратаря. Передвижения в воротах.

Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой сбоку с замахом. Задержание одной рукой снизу. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча одной ногой махом. Задержание мяча двумя ногами скачком вперед. Задержание мяча в «шпагате».

Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Отбивание мяча в площадку одной рукой.

Ловля мяча с отскоком от площадки.

Техника полевого игрока.

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств.

Таблица 12

### **Техническая подготовка на тренировочном этапе**

Приемы игры	Год обучения				
	1	2	3	4	5
<i>Приемы техники нападения полевого игрока</i>					
<b>Перемещения</b>					
Стойка готовности нападающего	+	+	+	+	+
Бег, изменяя скорость и направление	+	+	+	+	+
Бег лицом, боком и спиной вперед	+	+	+	+	+
Бег челночный и зигзагом	+	+	+	+	+
Остановки одной и обеими ногами	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны толчком одной и двумя	+	+	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	-	+	+	+	+

<b>Ловля мяча</b>					
Ловля двумя руками на месте справа и слева	+	+	+	+	+
Ловля с отскока, с недолетом, с перелетом в прыжке	+	+	+	+	+
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	-	+	+	+	+
Ловля при активном сопротивлении защитника	+	+	+	+	+
Ловля одной рукой без захвата, захватом пальцами	-	-	+	+	+
<b>Передача мяча</b>					
Передача одной рукой хлестом сверху, сбоку	+	+	+	+	+
Передача по навесной траектории	+	+	+	+	+
Передача с отскоком от площадки	+	+	+	+	+
Передача кистевая за спиной, за головой	+	+	+	+	+
Передача в сторону, держа мяч хватом сверху	-	+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом	-	+	+	+	+
Передача с преодолением помех (игроки)	-	+	+	+	+
<b>Ведение мяча</b>					

Ведение одноударное и многоударное на месте	+	+	+	+	+
Ведение в движении с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение подбрасыванием с высоким отскоком	+	+	+	+	+
Ведение с обводкой активных защитников	+	+	+	+	+
<b>Бросок мяча</b>					
Бросок одноопорный с разбега обычными шагами	+	+	+	+	+
Бросок двухопорный с разбега со скрестным шагом	+	+	+	+	+
Бросок двухопорный с разбега с приставным шагом	+	+	+	+	+
Бросок в двухопорный с разбега с подскоком	+	+	+	+	+
Бросок сверху с нисходящей траекторией мяча	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с восходящей траекторией полета мяча	+	+	+	+	+
Бросок мяча снизу с восходящей траекторией мяча	-	+	+	+	+
Бросок с отраженным отскоком	-	+	+	+	+
Бросок с отскоком скользящим, с вращением	-	-	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой	-	+	+	+	+
Бросок в прыжке по навесной траектории (переброс)	-	+	+	+	+
Бросок в прыжке с ловлей над зоной вратаря	-	-	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки	+	+	+	+	+
Бросок в падении влево или вправо	-	-	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении	-	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении	-	+	+	+	+

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+	+	+
<b>Приемы техники защиты полевого игрока</b>					
Перемещения в стойке приставным шагом	+	+	+	+	+
Выбивание мяча при одноударном ведении	+	+	+	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом, бегом	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча и с мячом	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	-	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	-	-	+	+	+
<b>Приемы техники вратаря</b>					
Стойка вратаря в воротах	+	+	+	+	+
Передвижение в воротах	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной и двумя руками на месте	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+
Задержание мяча смыканием ног	+	+	+	+	+
Задержание мяча скачком вперед	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной ногой махом	+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»	-	-	+	+	+
Отбивание мяча за ворота	+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной и двумя руками	+	+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+	+	+

#### **4.1.5. Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающимся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающихся во время состязания уровню развития их физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического

воздействия на противника и маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относятся:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;

умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

### **Методика тактической подготовки гандболиста**

Тактика игры - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства гандболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности характеризуется:

развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей обучающихся и управляется им самим, тренером-преподавателем или лидером команды);

хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

эффективным использованием технических приемов;

вариативностью тактических действий.

### **Основные задачи тактической подготовки гандболистов.**

Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики гандбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций.

Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

Анализ учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по гандболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др. Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики гандбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры - это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

**Тактика спортивного противоборства** (в широком понимании) - это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

восприятие и анализ соревновательной ситуации;

мыслительное решение тактической задачи;  
двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом в движении. Обучающийся должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование обучающимися тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

без сопротивления партнеров;

с пассивным сопротивлением партнеров;

с активным «управляемым» противником;

в соревновательной форме с партнерами по команде;

в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

*Первый этап* - в нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий

в игре:

быстроте сложных реакций,  
быстроте отдельных движений и действий, ориентировке,  
быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

*Второй этап* - здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

*Третий этап* - осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике.

Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

*Четвертый этап* - происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в гандбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

#### **Программный материал по тактической подготовке на начальном этапе подготовки**

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после оббега препятствий или освобождения от опеки защитника.

Подвижная игра “Борьба за мяч“ 2 х 2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.

Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа.

Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

#### **Тактика вратаря**

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Задержание мяча с отраженного откоса. Взаимодействие с нападением при контратаке. Тактика полевого игрока.

### **Программный материал по тактической подготовке на тренировочном этапе подготовки**

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению.

Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении.

Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении.

Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции различных игровых амплуа.

Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

### **Тактика вратаря**

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в площади ворот (игра на выходах). Выбор позиции в поле.

Задержание мяча с отраженного откоса. Задержание мяча со скользящего откоса. Задержание мяча, летящего по восходящей траектории.

Финты стойкой (опустить руки, расставить ноги, согнуть ноги). Финты выбор позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону). Финты выбор позиции в площади вратаря (показать выход вперед- остаться на месте).

Взаимодействие с нападением при контратаке. Взаимодействие с защитой при свободном броске. Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.

### **Тактика полевого игрока**

Совершенствование индивидуальных действий: выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Совершенствование в командных действиях: взаимодействий с нападением и защитой.

Таблица 13

**Тактические действия для освоения на тренировочном этапе**

Тактические действия	Год обучения				
	1	2	3	4	5
<i>Тактические действия в нападении для полевого игрока</i>					
<b>Индивидуальные действия</b>					
Открытый уход для увода за собой защитника	+	+	+	+	+
Открытый уход для стягивания защитников	+	+	+	+	+
Скрытый уход - создать численное преимущество	+	+	+	+	+
Применение передачи скрыто – не смотреть на партнера, не двигаться к партнеру	-	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на действия вратаря	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции	-	-	+	+	+
Финт перемещением при встречном движении	+	+	+	+	
Финт перемещением при параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном и параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход	-	+	+	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	-	+	+	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+	+	+	+
<b>Групповые действия</b>					
Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие двоих	+	+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и его броска	-	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока	+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока	+	+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего игрока	+	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	-	+	+	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой	+	+	+	+	+
Взаимодействия при свободном броске	+	+	+	+	+
Комбинации из групповых действий	-	+	+	+	+
Действия с конкретным партнером	-	-	+	+	+
<b>Командные действия</b>					

Позиционное нападение 2:4	-	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3	-	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве	+	+	+	+	+
Нападение в большинстве	+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	-	+	+	+	+
Стремительное нападение - отрыв	+	+	+	+	+
Стремительное нападение - прорыв	-	+	+	+	+
<b>Тактические действия в защите для полевого игрока</b>					
<b>Индивидуальные действия</b>					
Опека нападающего без мяча неплотная и плотная	+	+	+	+	+
Опека нападающего с мячом: выход и отход	+	+	+	+	+
Опека нападающего с мячом в зоне бросков	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его особенностей	-	-	+	+	+
Уход от внутреннего и внешнего заслона	+	+	+	+	+
Финт перемещением, блокированием	-	-	+	+	+
<b>Групповые действия</b>					
Подстраховка партнера при зонной защите	-	-	+	+	+
Переключение передач игрока	+	+	+	+	+
Переключение сменой подопечных	+	+	+	+	+
Противодействие заслону отступанием	-	+	+	+	+
Противодействие заслону проскальзыванием	-	+	+	+	+
Разбор нападающих при свободном броске	+	+	+	+	+
Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковой	+	+	+	+	+
<b>Командные действия</b>					
Зонная защита 6:0 с выходом и без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом	+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3	-	-	+	+	+
Смешанная защита 5+1 и 4+2	-	-	+	+	+
Защита в меньшинстве и большинстве	+	+	+	+	+
Личная защита без переключения	+	+	+	+	+
Личная защита с переключением	+	+	+	+	+
<b>Тактические действия вратаря</b>					
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отскока отраженного	-	+	+	+	+
Задержание мяча с отскока скользящего	-	+	+	+	+
Задержание мяча с восходящей траекторией	-	-	-	+	+
Финты стойкой, выбором позиции, перемещением	-	-	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	-	+	+	+	+
Взаимодействия в конкретных игровых ситуациях	-	-	+	+	+

#### **4.1.6. Интегральная подготовка**

Большое место в спортивной подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки, переключения выполнения технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

##### **Задачи интегральной подготовки:**

- совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки;
- реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве;
- повышение работоспособности обучающихся в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки;
- достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований;
- накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

##### **Программный материал по интегральной подготовке на начальном этапе подготовки**

###### *Подвижные игры:*

«Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Коршун и наседка» «Вызов номеров», «Удочка» «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением», «Охотники и утки», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

#### **4.2. Учебно-тематическое планирование**

Спортивная подготовка по гандболу - многолетний и круглогодичный процесс. Многолетний план подготовки создает общую картину, определяет главную цель, задачи и основные средства учебно-тренировочного процесса.

Для каждого года, кроме того, определяется частная цель, поэтапно

планируется рост спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс состоит из повторяющихся отрезков времени - циклов. Различают большие (многолетние, годовые «макро»), средние (сезонные, месячные, соревновательные «мезо») и малые (недельные «микро») циклы.

Годичный учебно-тренировочный цикл состоит из трех периодов: *подготовительного, соревновательного и переходного.*

Такая периодизация основывается на закономерностях развития «спортивной формы» и календарных сроках основных соревнований.

При этом важно, чтобы главные соревнования попадали в границы соревновательного периода, а контрольные, учебно-тренировочные и другие второстепенные состязания планировались на подготовительный период.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы создавались условия для совершенствования физических и морально-волевых качеств обучающихся. Интервалы между соревнованиями должны обеспечивать восстановление и дальнейшее увеличение работоспособности.

При планировании процесса спортивной подготовки необходимо учитывать итоги прошедшего учебно-тренировочного периода, результаты врачебного обследования обучающихся, выявившие слабые и сильные стороны их подготовленности, недостающие физические качества, а также другие моменты, на которых следует концентрировать внимание в плане предстоящих занятий.

План-график годового цикла спортивной подготовки – документ, определяющий содержание работы на учебно-тренировочный год, а также методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки: количество часов на каждый раздел по неделям в течение года. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В нём детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Годовые планы –графики распределения материала Программы по этапам и годам обучения представлены в таблицах 13- 21.

Таблица 13

#### Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	~ 120/180		

История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. Ф.К. как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры «спортом».
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на ТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	~ 600/960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Ф.К и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	» 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным
Правила вида спорта	- 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Таблица 14

**Годовой план-график распределения учебных часов НП-1**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	11	12	8	11	6	10	10	10	5	9	10		102
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		5						8	21	36
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	6	5	2		44
3	Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	6	7	5	2		54
4	Участие в соревнованиях													
5	Психологическая, теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2		16
6	Инструкторская, судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1		1		1	1					4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									4				4
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		6						8	21	37
	Общее количество часов	21	22	22	21	22	20	21	22	23	21	24	21	260

Таблица 15

**Годовой план-график распределения учебных часов НП-2**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	13	14	10	13	8	13	12	11	2	12	12		120
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		6						8	26	42

2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2		50
3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	9	8	2		69
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическая Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19
6	Инструкторская Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия(плавание)			1	1	1	1	1	1					6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									6				6
	Спортивная подготовка	26	26	24	26	20	26	26	26	24	26	18	2	270
	<i>Самостоятел. подготовка</i>			2		6						8	26	42
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	312

Таблица 16

### Годовой план-график распределения учебных часов НП-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	13	14	10	13	8	13	12	11	2	12	12		120
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		6						8	26	42
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2		50

3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	9	8	2		69
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическая Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19
6	Инструкторская Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия(плавание)			1	1	1	1	1	1					6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									6				6
	Спортивная подготовка	26	26	24	26	20	26	26	26	24	26	18	2	270
	<i>Самостоятел. подготовка</i>			2		6						8	26	42
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	312

Таблица 17

### Годовой план-график распределения учебных часов УТ-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	13	14	10	13	8	13	12	11	2	12	12		120
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		6						8	26	42
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2		50
3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	9	8	2		69
4	Участие в спортивных соревнованиях													

5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19
6	Инструкторская практика Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1					6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									6				6
	Спортивная подготовка	26	26	24	26	20	26	26	26	24	26	18	2	270
	<i>Самостоятел. подготовка</i>			2		6						8	26	42
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	312

Таблица 17

**Годовой план-график распределения учебных часов УТ-2**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физич. подготовка	11	9	4	7	2	5	4	5	5	5	4		109
	<i>Самостоятельная работа</i>					2	2	2		1.5	1.5	12	24	46
2	Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	9	10	11	9	12		109
3	Технико-тактическая	11	14	14	15	14	13	14	16	13	13	11		146
4	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	8	3	4	4	8	4	4	4			47
5	Психологич. и теоретическ	6	6	6	7	5	6	5	6	5	6			88

	<i>Самостоятел. подготовка</i>					2		1		1.5	1.5	6	18	30
6	Инструкторская практика Судейская практика				2							3		5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1				8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3				2				3				8
	Спортивная подготовка													
	<i>Самостоятел. подготовка</i>			2		6						8	26	42
	Общее количество часов	42	45	43	45	45	40	45	42	45	43	45	42	520

Таблица 18

**Годовой план-график распределения учебных часов УТ-3**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	13	14	10	13	8	13	12	11	2	12	12		120
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		6						8	26	42
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2		50
3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	9	8	2		69
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическая подготовка													
	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19
6	Инструкторск Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1					6

8	Контрольные мероприятия									6				6
	Спортивная подготовка	26	26	24	26	20	26	26	26	24	26	18	2	270
	<i>Самостоятел. подготовка</i>			2		6						8	26	42
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	520

Таблица 19

**Годовой план-график распределения учебных часов УТ-4**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		160
	<i>Самостоятельная работа</i>					2			2			20	46	82
2	Специальная физическая подготовка	16	14	13	13	13	13	11	14	17	16	13		153
3	Технико-тактическая подготовка	15	26	20	20	21	14	20	17	17	18	6		194
4	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	8	4	4	5	8	5	4	4	4		52
5	Психологическая Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6		116
	<i>Самостоятельная работа</i>					2	2	2	2	2		6	14	30
6	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3			22
	Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1			15
	Восстановительные мероприятия													
8	Контрольные мероприятия	4			4		4			4				16
	Спортивная подготовка													
	<i>Самостоятел. подготовка</i>													
	Общее количество часов	58	64	60	61	63	58	61	61	62	59	63	60	728

Таблица 20

**Годовой план-график распределения учебных часов УТ-5**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	13	14	10	13	8	13	12	11	2	12	12		120
	<i>Самостоятельная работа</i>			2		6						8	26	42
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2		50
3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	9	8	2		69
4	Участие в спортивных соревнованиях													
5	Психологическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19
	Теоретическая подготовка													
6	Инструкторская практика Судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1					6
8	Контрольные мероприятия									6				6
9	Спортивная подготовка	26	26	24	26	20	26	26	26	24	26	18	2	270
	<i>Самостоятел. подготовка</i>			2		6						8	26	42
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	728

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **5.1. Краткая характеристика вида спорта «гандбол»**

Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Вид спорта «гандбол» - командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Игруют руками. Цель игры - как можно больше раз забросить мяч в ворота (3х2 м) соперника. Игруют два тайма по 30 минут, перерыв между таймами 15 минут. В современный

гандбол играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40x20 м.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение.

#### **Спортивная дисциплина «пляжный гандбол»**

Пляжный гандбол сильно не отличается от дисциплины «гандбол», но имеет некоторые особенности.

Размер игровой площадки в пляжном гандболе меньше, чем в классическом гандболе. Состав команды: 8 игроков (3 полевых игрока и вратарь, остальные - запасные).

Особенно в пляжном гандболе ценятся эффектные прыжки и неожиданные захваты мяча. Спортивная экипировка вратаря отличается от формы стандартных игроков по цветовой гамме, а также вес гандбольного мяча у женщин легче на 50 г веса женского мяча в дисциплине «гандбол».

### **5.2. Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения**

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям обучающегося. Участвуя в игре, обучающийся выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности с чередованием активных и пассивных фаз в игровой деятельности.

Особенности двигательной деятельности квалифицированных гандболистов в условиях соревнования представлены в таблице

Таблица 21

**Основные параметры двигательной деятельности в гандболе.**

<b>Параметры</b>	<b>Численные значения</b>
Продолжительность соревновательного упражнения, мин	65-70
Продолжительность разминки, мин	25-40
Продолжительность активных фаз, с	3-30
Преодолеваемое расстояние, м	6000-8000
Перемещений с максимальной скоростью, кол-во	40-50
Число выполняемых прыжков	30-40
Ловля мяча, кол-во	120-160
Передачи мяча, кол-во	100-150
Броски мяча в ворота, кол-во	10-15
Активные единоборства с соперником, кол-во	40-50
Основной диапазон колебания ЧСС, уд/мин	146-195

Среднее значение ЧСС, уд/мин	156-162
Сумма сердечных сокращений	10000-12000
Энерготраты, ккал	1200-1500
Потери в массе тела, кг	2-4

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

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

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

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

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

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

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в "линию" крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников.

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на "ударную" позицию.

Основная обязанность передних защитников заключается в "разрушении" наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник.

После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры.

Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

Реализация данной Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются Учреждением при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Требования к кадровому составу Учреждения**

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав-соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов(при условии их одновременной работы с обучающимися).

Образовательный и учебно-тренировочный процесс в отделении гандбола в Учреждении реализуют шесть тренеров-преподавателей:

1 тренер-преподаватель – заслуженный работник ФК и спорта Кубани

3 тренера-преподавателя – высшая квалификационная категория;

1 тренер-преподаватель – первая квалификационная категория;

1 тренер-преподаватель – соответствие занимаемой должности.

Все тренеры-преподаватели имеют высшее профессиональное образование. Регулярно один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

## **6.2. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 22

### Перечень материально-технического обеспечения

#### Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки)			
1	Ворота для гандбола	Комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	5
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
Необходимый спортивный инвентарь для полноценной спортивной подготовки			
8	Мяч набивной (медицинбол) - 2 кг	штук	6
9	Мяч набивной (медицинбол) - 1 кг	штук	6
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Манишка гандбольная (разного цвета)	штук	7 - 7
13	Стойки высотой 1-1,5 м	штук	6
14	Маты гимнастические	штук	4
15	Скамейки гимнастические	штук	2
16	Конусы разметочные	штук	10
17	Скакалка	штук	20
18	Насос в комплекте с иглами	штук	2
19	Эспандер ленточный резиновый	штук	10
20	Утяжелители для ног	комплект	10
21	Утяжелители для рук	комплект	10
22	Доска тактическая	штук	1
Желательный (по возможности)			
24	Манекены защитника	штук	4
25	Мостик подкидной пружинный	штук	1
26	Наклонные батуты 2,5X3 м	штук	4
27	Тренажер М.Ф. Агашина для броска	штук	1

**Таблица**  
**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное**  
**пользование занимающемуся**

Наименование	Норма на игрока		
	На игрока	Количество	Срок эксплуатации
Кроссовки	пара	1	1 год
Спортивные брюки для вратаря	пара	2	1 год
Футболка с длинными рукавами вратаря	штука	2	1 год
Трусы гандбольные	пара	2	0,5 года
Футболка	штука	2	1 год

### 6.3. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **Общие требования безопасности при проведении занятий по гандболу**

К занятиям гандболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Обучающиеся должны быть в надлежащей спортивной форме.

Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы.

Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра).

Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гандболом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.
2. Перед занятиями необходимо проверять состояние площадки. Исправность инвентаря и оборудования.
3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время учебно-тренировочного занятия и соревнований не было посторонних предметов и людей.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.).

#### **6.4 Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

3. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

4. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

5. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Барсукова. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 75с.

6. Тхорев В.И. Гандбол: энергетическая стоимость соревновательной и тренировочной деятельности. Информационные материалы /В.И.Тхорев. – 2-е изд. испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 32с.

#### ***Перечень Интернет-ресурсов***

1. [rushandball.ruolympic.ruihf.info](http://rushandball.ruolympic.ruihf.info)

2. [ru.wikipedia.org/handball.in.ua](http://ru.wikipedia.org/handball.in.ua);

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

Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.

### **7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице 24. И является неотъемлемой частью Программы.

Таблица 24

**План физкультурных и спортивных мероприятий**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения мероприятия	Участники мероприятия
1	Участие в официальных всероссийских соревнованиях	в соответствии с положением о проведении соревнований	спортсмены организации (в соответствии с положением о проведении
2	Участие в официальных региональных соревнованиях		
3	Участие в официальных		

	соревнованиях муниципальных образований субъекта Российской Федерации		соревнований)
4	Участие в контрольных соревнованиях, проводимых организацией		
5	Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к спортивным соревнованиям	в соответствии с положением об учебно-тренировочных сборах	спортсмены организации (в соответствии с положением об УТС)
6	Участие в специальных учебно-тренировочных сборах		
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в соответствии с графиком проведения мероприятия	спортсмены организации