

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 13 ПО ГАНДБОЛУ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
(МБУ ДО «СШ № 13 по гандболу» г. Челябинска)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от «27» марта 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 13
по гандболу г. Челябинска
А. С. Иванов
Приказ от «28» марта 2023 г. № 23

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГАНДБОЛ»

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель: заместитель директора
к.п.н., доцент М. В. Проломова

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры
Управления физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Заслуженный работник физической культуры РФ,
мастер спорта, тренер высшей категории
В. А. Редреев

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования).....	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	16
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
3	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	42
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	43
4	Рабочая программа по виду спорта «Гандбол»	52
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки.....	53
4.2	Учебно-тематический план.....	73
5	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
5.1	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	73
5.2	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками, уровень квалификации тренеров-преподавателей, непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей).....	76
6	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
7	Приложения	81

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 902 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1146, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа опирается на ключевые стратегические направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, содержащиеся в следующих федеральных и региональных нормативных документах:

- постановление Правительства Челябинской области от 19.11.2014 г. № 595-П «О государственной программе Челябинской области «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области на 2015-2019 годы (с изменениями от 07.09.2017 г. № 471-п)», Постановление Правительства Челябинской области от 07.09.2017 г. № 471-П «О внесении изменений в постановление Правительства Челябинской области от 19.11.2014 г. № 595-П» (вместе с «Изменениями, которые вносятся в государственную программу Челябинской

области «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области» на 2015-2019 годы»);

– Закон Челябинской области от 12 ноября 2008 года № 320-ЗО «О физической культуре и спорте в Челябинской области (с изменениями от 01.03.2017 г. № 516-ЗО; от 02.09.2021 г. № 426-ЗО)»;

– Распоряжение Администрации города Челябинска от 23.12.2015 г. № 13908 «Об утверждении муниципальной программы «О поддержке и развитии игровых, технических видов спорта в городе Челябинске на 2016-2019 годы (в ред. от 22.06.2018)»;

– Распоряжение Губернатора Челябинской области от 23.03.2010 г. № 283-р «О плане мероприятий по реализации в Челябинской области Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО СШ № 13 по гандболу г. Челябинска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по гандболу на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной образовательной программе.

Вид спорта «гандбол» – командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют руками. Цель игры – как можно больше раз забросить мяч в ворота (3х2 м) соперника. Играют два тайма по 30 минут, перерыв между таймами 15 минут. В современный гандбол играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40х20 м.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики гандбола для развития и совершенствования всех физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, укрепления вестибулярного и двигательного аппарата, развития внимания, оперативного мышления, памяти и наблюдательности. Занятия гандболом воспитывают нравственные и морально-волевые качества – уважение к сопернику и установленным правилам игры, взаимовыручку, выдержку, волю к победе, дисциплинированность, смелость и честность, настойчивость в достижении цели. Современные тенденции развития гандбола характеризуются внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе результатов мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «гандбол» на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (утв. приказом Минспорта от 02 ноября 2022 г № 902), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (утв. приказом Минспорта от 06.12.2022 № 1146), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1 и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол»

Наименование спортивной дисциплины номер	Код спортивной дисциплины						
	011	001	2	6	1	1	Я
Гандбол	011	001	2	6	1	1	Я
Пляжный гандбол	011	001	2	8	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гандбол»

Спортивная дисциплина «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».

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 определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гандболу, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «гандбол»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в гандболе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Основная цель и задачи программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий гандболом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального спортивного резерва для сборных команд города Челябинска, Челябинской области и Российской Федерации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- всестороннее развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся, укрепление их здоровья и формирование культуры здорового образа жизни;
- достижение максимально высоких спортивных результатов;

- повышение функциональных возможностей организма определяющих успех спортсмена в гандболе;
- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате обучающихся занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня ОФП и СФП;
- приобретение опыта и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
- общие знания антидопинговых правил;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гандбол»;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдения режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня ОФП и СФП, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья обучающихся;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания, ведению дневника самонаблюдений, а также требованию мер безопасности;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня ОФП и СФП, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма, сохранение здоровья обучающихся;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания, ведению дневника самонаблюдений, а также требованию мер безопасности;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации обучающихся. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям гандболом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники гандбола, воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «гандбол». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства обучающихся, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства направлен на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для спортивной дисциплины «гандбол», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	5

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься гандболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям гандболом. В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гандболом.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

– увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

– возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

– установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной

подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом спортивной подготовки. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 13 по гандболу г. Челябинска, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Перевод обучающихся с одного этапа на другой, отчисление из организации, осуществляющей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки производится на основании соответствующего локального акта (приказа).

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить спортивную подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация к каждому обучающемуся.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и распределение этапного норматива количества часов в неделю и объема годовой нагрузки представлены в таблице 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25 %.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования)

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия. Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется в рамках проведения групповых практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические – тренировочные занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные

работы, соревновательная деятельность). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Спортивные соревнования. Гандбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в технико-тактическом мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки обучающихся. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического

и тактического мастерства. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гандбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Календарный план спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 13 по гандболу г. Челябинска ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Федерации гандбола России, Календаря спортивных мероприятий Федерации гандбола Челябинска, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «гандбол»

Виды спортивных соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
Контрольные	–	2	2	2	4	4
Отборочные	–	–	1	2	2	2
Основные	–	–	1	1	1	2

Контрольными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные спортивно-массовые соревнования «Веселые старты» (февраль, май, декабрь), открытый турнир по гандболу (апрель, ноябрь);
- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или региональные турниры по гандболу, товарищеские встречи;
- для обучающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства – открытые областные или региональные турниры по гандболу, открытое первенство Челябинской области, Кубок Челябинской области.

По результатам отборочных соревнований комплектуется состав команды, отбираются участники на основные соревнования. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Отборочными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытое первенство Челябинской области по гандболу;
- для обучающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства – региональные турниры по гандболу, зональные первенства.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технико-тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня.

Основными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения – Всероссийские соревнования по гандболу;
- для обучающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства – Первенство России по гандболу.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МБУ ДО СШ № 13 по гандболу г. Челябинска, в Единый областной календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (не больше 21 обучающегося).

Работа по индивидуальным планам. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области по гандболу, которые направлены на совершенствование отдельных технико-тактических приемов, повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении 1.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол» (далее – учебный план) 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 ежегодно (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, контрольные мероприятия (тестирование), восстановительные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются самостоятельно. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Начало учебного года – 1 января, окончание – 31 декабря. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25 %.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на обогащение теоретическими знаниями, развитие физических качеств в рамках выполнения домашних заданий, в том числе и в каникулярное время, усвоение и закрепление полученных умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1 к Программе. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки раскрывается в таблице 6.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного – составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального – планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы – воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика

воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, выдержка, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы – создание условий для формирования всесторонне развитой, гармоничной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы на этапах спортивной подготовки;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация;
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям гандбола;
- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в

семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- месячник военно-патриотического воспитания;
- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное воспитание

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;
- показатели на спортивных соревнованиях по гандболу;
- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы

нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности;
- результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом;
- отсутствие правонарушений и преступлений;
- умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- индивидуальная работа с детьми и родителями;
- родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Челябинской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гандбол»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по гандболу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

– организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, акциях, выставках по данной тематике;

– привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

– знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с дополнительными нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью обучающихся применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

При зачислении в школу все обучающиеся ознакамливаются под роспись с антидопинговыми правилами, также все обучающиеся этапов ССМ и ВСМ ежегодно проходят курсы тестирования Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении 3 к Программе.

2.7 План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения игровым действиям. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать технику нападения и защиты. Инструктор обязан правильно назвать технические действия в соответствии с терминологией гандбола, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы (фазы) приема и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения игрового действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве помощника тренера-преподавателя на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по гандболу. В возрасте 17-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях

(семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного, городского и областного уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия;
- уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся;
- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- знать правила соревнований по гандболу, права и обязанности судейской коллегии;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста, помощника секретаря, судьи-информатора на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Строевые команды. Структура учебно-тренировочного занятия. Алгоритм составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития основных физических качеств
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь обучающимся групп начальной подготовки в разучивании технических приемов. Разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия и его проведение в группе НП
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Официальные правила соревнований по гандболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по гандболу. Состав судейской коллегии, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований

Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли судьи-секундометриста, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди групп начальной подготовки 2 года обучения
----------------------	----------------	--

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки – медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
 - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
 - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
 - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
 - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
 - повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
 - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
 - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
- Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической

работоспособности и адаптацию к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Таблица 9

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

НП-1	НП-2
Теоретическая подготовка	
<p>Обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; – общие понятия о гигиене, личной гигиене; – значение закаливающих процедур; – основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; – основы здорового образа жизни и питания; – элементарные сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; – историю развития гандбола в стране, в регионе, в городе; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий; – места занятий, оборудование и инвентарь для гандбола; – правила безопасности во время занятий гандболом, меры профилактики травматизма; – правила соревнований по гандболу 	<p>Обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; – общие понятия о гигиене, личной гигиене; – значение закаливающих процедур; – основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; – основы здорового образа жизни и питания; – элементарные сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; – историю развития гандбола в стране, в регионе, в городе, выдающихся спортсменов; – общую характеристику спортивной подготовки; – места занятий, оборудование и инвентарь для гандбола; – правила безопасности во время занятий гандболом, меры профилактики травматизма; – правила соревнований по гандболу; – классификацию и терминологию технических приемов; – планирование и контроль спортивной тренировки
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Обучающиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; – выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; – выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ); – выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости; – выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции 	<p>Обучающиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; – выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию; – выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества; – уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола; – выполнять разминку перед тренировочным занятием; – выполнять индивидуальные задания; – выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; – играть в подвижные игры на ориентировку в

	<p>пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке
Технико-тактическая подготовка	
<p>Обучающиеся владеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойкой нападающего, защитника и стойкой вратаря; – техникой передвижения в стойке; – ловлей мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловлей высоких и низких мячей, ловлей катящего мяча, ловлей мяча в движении шагом и бегом, ловлей мяча, летящего навстречу; – передачей мяча толчком двумя руками с места, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачей мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачей мяча по прямой траектории; – одноударным ведением мяча на месте, многоударным ведением в движении прямо, со сменой направления, ведением мяча со сменой скорости и с высоким отскоком; – броском хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броском с отражённым отскоком, броском с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, штрафным броском в двух опорном положении; – выбиванием при одноударном ведении на месте; – блокированием мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокированием игрока без мяча; – задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – уходом от защитника; – применением передачи при встречном движении партнёров; – применением передачи при движении в одном направлении; – применением броска с открытой позиции; – финтом перемещением без мяча при встречном движении (по ложному); – выбором места для взаимодействия 	<p>Обучающиеся владеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойкой нападающего, защитника и стойкой вратаря; бег с изменением скорости, бег зигзагом, бег с подскоками; – ловлей мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловлей высоких и низких мячей, ловлей катящего мяча, ловлей мяча в движении шагом и бегом, ловлей мяча, летящего навстречу, ловлей с недолётом и перелётом мяча, ловлей с отскока от площадки, ловлей мяча двумя руками при активном сопротивлении; – передачей мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачей мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачей мяча с преодолением помех, передачей мяча по прямой траектории, по навесной траектории; – одноударным ведением мяча на месте, многоударным ведением в движении прямо, со сменой направления, ведением мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведением мяча с низким отскоком, ведением подбрасыванием; – броском хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броском хлестом сбоку с места, броском сбоку с разбега со скрестным шагом, броском с отражённым отскоком, броском с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, штрафным броском в двух опорном положении, броском в падении с приземлением на ногу и руки; – выбиванием при одноударном ведении на месте выбиванием при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении; – блокированием мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокированием игрока без мяча, блокированием мяча двумя руками сверху в прыжке, блокированием игрока с мячом; – (вратарь) задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержанием одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, отбивание мяча в площадку двумя руками <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – уходом от защитника; – открытым уходом для стягивания защитников; – скрытым уходом для создания численного преимуществ;

<p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – действиями двух нападающих против одного защитника; – действиями трёх нападающих против двух защитников <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – отрывом. <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опекой игрока без мяча неплотная; – опекой нападающего далеко от ворот <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подстраховкой партнёра при личной опеке; – переключением на опеку другого игрока и сменой подопечных <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 6:0 без выхода на игрока с мячом; – смешанной защитой 5+1; – личной защитой в зоне ближних бросков без переключения; – личной защитой по всему полю <p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбором позиции в воротах и в поле; – задержанием мяча с отражённого отскока 	<ul style="list-style-type: none"> – применением передачи при встречном движении партнёров; – применением передачи при движении в одном направлении; – применением броска с открытой позиции; – применением сопровождающей передачи; – финтом перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление); – финтом перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево-вправо); – финтом перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону); – финтом броском – выполнить уход; – финтом перемещением без мяча при встречном движении (по ложному); – выбором места для взаимодействия; – уходом скрытым от защитника; – уходом скрытым и выбором места для взаимодействия <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – действиями двух нападающих против одного защитника; – действиями трёх нападающих против двух защитников; – взаимодействием двух нападающих без «стягивания» защитников; – взаимодействием трёх нападающих без «стягивания» защитников; – параллельным взаимодействием двоих «на стягивание» защитников; – скрестным внутренним и скрестным внешним взаимодействием трёх игроков; – заслоном внешним для ухода партнёра и его броска; – заслоном с уходом линейного игрока; – взаимодействием при введении из-за боковой линии; – взаимодействием при свободном броске; <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – отрывом. <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опекой игрока без мяча неплотная и плотная; – опекой игрока с мячом неплотная – опекой нападающего далеко от ворот <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подстраховкой партнёра при личной опеке; – подстраховкой при зонной защите; – переключением передач игрока; – переключением на опеку другого игрока и сменой
--	---

	<p>подопечных;</p> <ul style="list-style-type: none"> – противодействием заслону: отступление и т.д. <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 6:0 без выхода на игрока с мячом; – зонной защитой 6:0 с выходом; – смешанной защитой 5+1; – защитой в меньшинстве; – защитой в большинстве; – личной защитой в зоне ближних бросков без переключения; – личной защитой по всему полю <p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбором позиции в воротах и в поле; – задержанием мяча с отражённого отскока; – взаимодействием с нападением при контратаке
--	---

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

УТ–1-3	УТ–4-5
Теоретическая подготовка	
<p>Обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю возникновения и развития физической культуры в России, тенденции развития гандбола; – достижения российских спортсменов-гандболистов на международном, всероссийском уровне; 	<p>Обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю развития вида спорта «гандбол»; – значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; – этические вопросы спорта; – основы общероссийских и международных

<ul style="list-style-type: none"> – единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по гандболу; – значение систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов; – о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма; – о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой; – о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена; – правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности; – основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки гандболистов; – о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с гандболистами; – об утомлении и переутомлении, причинах утомления; – профилактику спортивного травматизма и меры по его предупреждению, об оказании первой помощи; – о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства; – о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу; – о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности; – методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование; – основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства 	<ul style="list-style-type: none"> антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения; – нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по гандболу, а также условия выполнения этих норм и требований; – основы спортивного питания; – способы формирования социально-значимых качеств личности; – физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков; – о тренировке и «спортивной форме»; – о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости; – о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности); – о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы); – знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу; – официальные правила соревнований по гандболу, правила судейства, этику поведения спортивных судей
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Обучающиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; – выполнять упражнения и комплексы 	<p>Обучающиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма,

<p>специальной физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей; – выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки гандболиста; – выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, игровой ловкости; – выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке; – выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции; – играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча; – выполнять ускорения на 20, 30, 60 м, – выполнять беговые упражнения с изменением направления; – выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением; – выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений); – выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции гандболистов 	<p>содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по гандболу; – выполнять упражнения по специальной психологической подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий гандболом; – точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами гандбола; – развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр; – соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; – поддерживать и сохранять собственную физическую форму
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p>Обучающиеся владеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойкой нападающего, защитника и стойкой вратаря; бег с изменением скорости, бег зигзагом, бег с подскоками, падением на руки с переходом на грудь, падением на бедро с перекатом на спину; – ловлей мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловлей высоких и низких мячей, ловлей катящего мяча, ловлей мяча в движении шагом и бегом, ловлей мяча, летящего навстречу, ловлей с недолётом и перелётом мяча, ловлей с отскока от площадки, ловлей мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловлей мяча, летящего с большой скоростью, ловлей одной рукой без захвата, ловлей одной рукой захватом пальцами, ловлей мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении; – передачей мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачей мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачей мяча с преодолением помех, передачей мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передачей мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передачей толчком одной руки, передачей кистевой за спиной, 	<p>Обучающиеся владеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойкой нападающего, защитника и стойкой вратаря; бег с изменением скорости, бег зигзагом, бег с подскоками, падением на руки с переходом на грудь, падением на бедро с перекатом на спину; – ловлей мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловлей высоких и низких мячей, ловлей катящего мяча, ловлей мяча в движении шагом и бегом, ловлей мяча, летящего навстречу, ловлей с недолётом и перелётом мяча, ловлей с отскока от площадки, ловлей мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловлей мяча, летящего с большой скоростью, ловлей одной рукой без захвата, ловлей одной рукой захватом пальцами, ловлей мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении; – передачей мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачей мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачей мяча с преодолением помех, передачей мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передачей мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передачей толчком одной руки, передачей кистевой за спиной, передачей кистевой, держа мяч хватом сверху,

передачей кистевой, держа мяч хватом сверху, передачей в прыжке с поворотом;

– одноударным ведением мяча на месте, многоударным ведением в движении прямо, со сменой направления, ведением мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведением мяча с низким отскоком, ведением подбрасыванием, ведением с переводом с одной руки на другую за спиной, ведением с обводкой нескольких защитников;

– броском хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броском хлестом сбоку с места, броском сбоку с разбега со скрестным шагом, броском с отражённым отскоком, броском с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, броском в падении с приземлением на ногу и руки, броском в падении с приземлением на руки, броском в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, броском в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, броском с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; броском с отражённым и со скользящим отскоком, броском с отскоком с вращением, броском с разбега со скрестным шагом (назад), броском в опорном положении с подскоком в разбеге, с приставным шагом в разбеге, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, броском в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, броском в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным броском в двух опорном положении, штрафным броском в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног;

– выбиванием при одноударном ведении на месте выбиванием при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении;

– блокированием мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокированием игрока без мяча, блокированием мяча двумя руками сверху в прыжке, блокированием игрока с мячом, блокированием при параллельном перемещении с нападающим, блокированием игрока туловищем;

– отбором мяча при броске в опорном положении, отбором мяча при броске в прыжке;

– (вратарь) задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержанием

передачей в прыжке с поворотом;

– одноударным ведением мяча на месте, многоударным ведением в движении прямо, со сменой направления, ведением мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведением мяча с низким отскоком, ведением подбрасыванием, ведением с переводом с одной руки на другую за спиной, ведением с обводкой нескольких защитников;

– броском хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броском хлестом сбоку с места, броском сбоку с разбега со скрестным шагом, броском с отражённым отскоком, броском с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, броском в падении с приземлением на ногу и руки, броском в падении с приземлением на руки, броском в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, броском в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, броском с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; броском с отражённым и со скользящим отскоком, броском с отскоком с вращением, броском с разбега со скрестным шагом (назад), броском в опорном положении с подскоком в разбеге, с приставным шагом в разбеге, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, броском в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, броском в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным броском в двух опорном положении, штрафным броском в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног;

– выбиванием при одноударном ведении на месте выбиванием при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении;

– блокированием мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокированием игрока без мяча, блокированием мяча двумя руками сверху в прыжке, блокированием игрока с мячом, блокированием при параллельном перемещении с нападающим, блокированием игрока туловищем;

– отбором мяча при броске в опорном положении, отбором мяча при броске в прыжке;

– (вратарь) задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержанием одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием

<p>одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержанием одной рукой сбоку с замахом, задержанием мяча двумя ногами скачком вперед, задержанием мяча в «шпагате», отбиванием мяча в площадку двумя руками, отбиванием мяча за ворота, отбиванием мяча в площадку одной рукой</p> <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – уходом от защитника; – открытым уходом для стягивания защитников; – скрытым уходом для создания численного преимуществ; – открытым уходом для увода за собой защитника; – применением броска с открытой и закрытой позиции; – применением передачи скрытно; – применением сопровождающей передачи; – финтом перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление); – финтом перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево-вправо); – финтом перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево-вправо); – финтом броском сверху – выполнить бросок сбоку; – финтом перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника); – финтом перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону); – финтом броском – выполнить уход; – финтом перемещением без мяча при встречном движении (по ложному); – выбором места для взаимодействия; – уходом скрытым от защитника; – уходом скрытым и выбором места для взаимодействия; – перехватом мяча при передаче <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействием двух нападающих без «стягивания» защитников; – взаимодействием трёх нападающих без «стягивания» защитников; – параллельным взаимодействием двоих «на стягивание» защитников; – скрестным внутренним и скрестным внешним взаимодействием трёх игроков; – параллельным действием 3-5 игроков «на стягивание» защитников; 	<p>ног, задержание мяча одной ногой махом, задержанием одной рукой сбоку с замахом, задержанием мяча двумя ногами скачком вперед, задержанием мяча в «шпагате», отбиванием мяча в площадку двумя руками, отбиванием мяча за ворота, отбиванием мяча в площадку одной рукой</p> <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – уходом от защитника; – открытым уходом для стягивания защитников; – скрытым уходом для создания численного преимуществ; – открытым уходом для увода за собой защитника; – применением броска с открытой и закрытой позиции; – применением передачи скрытно; – применением сопровождающей передачи; – финтом перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление); – финтом перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево-вправо); – финтом перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево-вправо) – финтом броском сверху – выполнить бросок сбоку; – финтом перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника); – финтом перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону); – финтом броском – выполнить уход; – финтом перемещением без мяча при встречном движении (по ложному); – выбором места для взаимодействия; – уходом скрытым от защитника; – уходом скрытым и выбором места для взаимодействия; – перехватом мяча при передаче <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействием двух нападающих без «стягивания» защитников; – взаимодействием трёх нападающих без «стягивания» защитников; – параллельным взаимодействием двоих «на стягивание» защитников; – скрестным внутренним и скрестным внешним взаимодействием трёх игроков; – параллельным действием 3-5 игроков «на стягивание» защитников; – заслоном внутренним на линии атаки партнёра; – заслоном внешним для ухода партнёра и его
---	--

<ul style="list-style-type: none"> – заслоном внутренним на линии атаки партнёра; – заслоном внешним для ухода партнёра и его броска; – заслоном с уходом линейного, крайнего и полусреднего игрока; – заслоном с сопровождением в поле; – взаимодействием при введении из-за боковой линии; – взаимодействием при свободном броске; – комбинациями из индивидуальных и групповых действий <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – нападением в меньшинстве и в большинстве; – поточным нападением (восьмёрка); – отрывом и прорывом. <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опекой игрока без мяча неплотная и плотная; – опека игрока с мячом: выход и отход; – опекой игрока с мячом неплотная; – опекой нападающего далеко от ворот; – опекой игрока без мяча и с мячом с учётом его индивидуальных особенностей; – уходом от внутреннего и внешнего заслона; – финтом перемещением <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подстраховкой партнёра при личной опеке; – подстраховкой при зонной защите; – переключением передач игрока; – переключением на опеку другого игрока и сменой подопечных; – противодействием заслону: отступление и т.д.; – попеременная опека нескольких играющих; – финт блокированием <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 6:0 без выхода на игрока с мячом; – зонной защитой 6:0 с выходом; – зонной защитой 5:1 без выхода и с выходом; – зонной защитой 3:3; – смешанной защитой 5+1; – смешанной защитой 4+2; – защитой в меньшинстве; – защитой в большинстве; 	<p>броска;</p> <ul style="list-style-type: none"> – заслоном с уходом линейного, крайнего и полусреднего игрока; – заслоном с сопровождением в поле; – взаимодействием при введении из-за боковой линии; – взаимодействием при свободном броске; – комбинациями из индивидуальных и групповых действий <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии; – нападением в меньшинстве и в большинстве; – поточным нападением (восьмёрка); – отрывом и прорывом. <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опекой игрока без мяча неплотная и плотная; – опека игрока с мячом: выход и отход; – опекой игрока с мячом неплотная; – опекой нападающего далеко от ворот; – опекой игрока без мяча и с мячом с учётом его индивидуальных особенностей; – уходом от внутреннего и внешнего заслона; – финтом перемещением <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подстраховкой партнёра при личной опеке; – подстраховкой при зонной защите; – переключением передач игрока; – переключением на опеку другого игрока и сменой подопечных; – противодействием заслону: отступление и т.д.; – попеременная опека нескольких играющих; – финт блокированием <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 6:0 без выхода на игрока с мячом; – зонной защитой 6:0 с выходом; – зонной защитой 5:1 без выхода и с выходом; – зонной защитой 3:3; – смешанной защитой 5+1; – смешанной защитой 4+2; – защитой в меньшинстве; – защитой в большинстве;
--	--

<ul style="list-style-type: none"> – смешанной защитой 4+2; – защитой в меньшинстве; – защитой в большинстве; – личной защитой в зоне ближних бросков без переключения; – личной защитой в зоне ближних бросков с переключением; – личной защитой по всему полю <p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбором позиции в воротах и в поле; – выбором позиции в площади вратаря (игра на выходах); – задержанием мяча со скользящего отскока; – задержанием мяча с отражённого отскока; – взаимодействием с защитой при свободном броске; – взаимодействием с нападением при контратаке 	<ul style="list-style-type: none"> – личной защитой в зоне ближних бросков без переключения; – личной защитой в зоне ближних бросков с переключением; – личной защитой по всему полю <p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбором позиции в воротах и в поле; – выбором позиции в площади вратаря (игра на выходах); – задержанием мяча со скользящего отскока; – задержанием мяча с отражённого отскока; – взаимодействием с защитой при свободном броске; – взаимодействием с нападением при контратаке
---	---

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и на
этапе высшего спортивного мастерства

ССМ–1-3	ВСМ
Теоретическая подготовка	
<p>Обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю возникновения и развития физической культуры в России, тенденции развития гандбола; – достижения российских спортсменов-гандболистов на международном, всероссийском уровне; – единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по гандболу; – значение систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов; – о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма; – о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой; – о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена; – правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности; – основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки гандболистов; – о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с гандболистами; 	<p>Обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю развития вида спорта «гандбол»; – значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; – этические вопросы спорта; – основы общероссийских и международных антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения; – нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по гандболу, а также условия выполнения этих норм и требований; – основы спортивного питания; – способы формирования социально-значимых качеств личности; – физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков; – о тренировке и «спортивной форме»; – о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости; – о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности); – о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы); – знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу; – официальные правила соревнований по

<ul style="list-style-type: none"> – об утомлении и переутомлении, причинах утомления; – профилактику спортивного травматизма и меры по его предупреждению, об оказании первой помощи; – о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства; – о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу; – о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности; – методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование; – основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства 	<p>гандболу, правила судейства, этику поведения спортивных судей</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>Обучающиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; – выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки; – выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей; – выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки гандболиста; – выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, игровой ловкости; – выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке; – выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции; – играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча; – выполнять ускорения на 20, 30, 60 м, – выполнять беговые упражнения с изменением направления; – выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением; – выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений); – выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции гандболистов 	<p>Обучающиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки; – выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по гандболу; – выполнять упражнения по специальной психологической подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий гандболом; – точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами гандбола; – развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр; – соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; – поддерживать и сохранять собственную физическую форму

Технико-тактическая подготовка

Обучающиеся владеют:

– стойкой нападающего, защитника и стойкой вратаря; бег с изменением скорости, бег зигзагом, бег с подскоками, падением на руки с переходом на грудь, падением на бедро с перекатом на спину;

– ловлей мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловлей высоких и низких мячей, ловлей катящего мяча, ловлей мяча в движении шагом и бегом, ловлей мяча, летящего навстречу, ловлей с недолётом и перелётом мяча, ловлей с отскока от площадки, ловлей мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловлей мяча, летящего с большой скоростью, ловлей одной рукой без захвата, ловлей одной рукой захватом пальцами, ловлей мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении;

– передачей мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачей мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачей мяча с преодолением помех, передачей мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передачей мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передачей толчком одной руки, передачей кистевой за спиной, передачей кистевой, держа мяч хватом сверху, передачей в прыжке с поворотом;

– ведением мяча на месте, ведением в движении со сменой направления, ведением мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведением мяча с низким отскоком, ведением подбрасыванием, ведением с переводом с одной руки на другую за спиной, ведением с обводкой нескольких активных защитников;

– броском хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броском хлестом сбоку с места, броском сбоку с разбега со скрестным шагом, броском с отражённым отскоком, броском с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, броском в падении с приземлением на ногу и руки, броском в падении с приземлением на руки, броском в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, броском в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, броском с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; броском с отражённым и со скользящим отскоком, броском с отскоком с вращением, броском с разбега со скрестным шагом (назад), броском в опорном положении с подскоком в разбеге, с приставным шагом в разбеге, с наклоном туловища вправо, с

Обучающиеся владеют:

– стойкой нападающего, защитника и стойкой вратаря; бег с изменением скорости, бег зигзагом, бег с подскоками, падением на руки с переходом на грудь, падением на бедро с перекатом на спину;

– ловлей мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловлей высоких и низких мячей, ловлей катящего мяча, ловлей мяча в движении шагом и бегом, ловлей мяча, летящего навстречу, ловлей с недолётом и перелётом мяча, ловлей с отскока от площадки, ловлей мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловлей мяча, летящего с большой скоростью, ловлей одной рукой без захвата, ловлей одной рукой захватом пальцами, ловлей мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении, ловлей мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами;

– передачей мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачей мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачей мяча с преодолением помех, передачей мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передачей мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передачей толчком одной руки, передачей кистевой за спиной, передачей кистевой, держа мяч хватом сверху, передачей в прыжке с поворотом;

– ведением мяча на месте, в движении со сменой направления, ведением мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведением мяча с низким отскоком, ведением подбрасыванием, ведением с переводом с одной руки на другую за спиной, ведением с обводкой нескольких активных защитников, ведением мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной;

– броском хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броском хлестом сбоку с места, броском сбоку с разбега со скрестным шагом, броском с отражённым отскоком, броском с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, броском в падении с приземлением на ногу и руки, броском в падении с приземлением на руки,

наклоном туловища влево, броском в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, броском в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным броском в двух опорном положении, штрафным броском в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног;

– выбиванием при одноударном ведении на месте выбиванием при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении;

– блокированием мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокированием игрока без мяча, блокированием мяча двумя руками сверху в прыжке, блокированием игрока с мячом, блокированием при параллельном перемещении с нападающим, блокированием игрока туловищем;

– отбором мяча при броске в опорном положении, отбором мяча при броске в прыжке;

– (вратарь) задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержанием одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержанием одной рукой сбоку с замахом, задержанием мяча двумя ногами скачком вперед, задержанием мяча в «шпагате», отбиванием мяча в площадку двумя руками, отбиванием мяча за ворота, отбиванием мяча в площадку одной рукой

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия:

– открытым уходом для стягивания защитников, для увода за собой защитника;

– скрытым уходом для создания численного преимущества;

– применением передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру);

– применением броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря;

– применением броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок);

– применением броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок);

– финтом перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами выполнить уход в другую сторону);

– финтом перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника);

– финтом перемещением с мячом при встречном

броском в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, броском в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, броском с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; броском с отражённым и со скользящим отскоком, броском с отскоком с вращением, броском с разбега со скрестным шагом (назад), броском в опорном положении с подскоком в разбеге, с приставным шагом в разбеге, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, броском в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, броском в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным броском в двух опорном положении, штрафным броском в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног;

– выбиванием при одноударном ведении на месте выбиванием при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении;

– блокированием мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокированием игрока без мяча, блокированием мяча двумя руками сверху в прыжке, блокированием игрока с мячом, блокированием при параллельном перемещении с нападающим, блокированием игрока туловищем;

– отбором мяча при броске в опорном положении, отбором мяча при броске в прыжке;

– (вратарь) задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержанием одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержанием одной рукой сбоку с замахом, задержанием мяча двумя ногами скачком вперед, задержанием мяча в «шпагате», отбиванием мяча в площадку двумя руками, отбиванием мяча за ворота, отбиванием мяча в площадку одной рукой;

– отбором мяча при броске в опорном положении, отбором мяча при броске в прыжке;

– (вратарь) задержанием мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержанием одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержанием одной рукой сбоку с замахом, задержанием мяча двумя ногами скачком вперед, задержанием мяча в «шпагате», отбиванием мяча в площадку двумя руками, отбиванием мяча за ворота, отбиванием мяча в площадку одной рукой;

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия:

– скрытым уходом для создания численного преимущества;

– применением передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру);

– применением броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря;

– применением броска с закрытой позиции (на

<p>движении (показать уход вправо или влево – влево – выполнить ведение в другую сторону);</p> <ul style="list-style-type: none"> – финтом броском сверху – выполнить бросок сбоку; – перехватом мяча при передаче; – совершенствованием с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – действиями двух нападающих против одного защитника; – действиями трех нападающих против двух защитников; – параллельными взаимодействиями двух или трех нападающих без «стягивания» защитников; – параллельными взаимодействиями 2-5 игроков «на стягивание» защитников; – скрестным внутренним взаимодействием; – скрестным внешним взаимодействием трех игроков; – заслоном внутренним на линии атаки партнера; – заслоном внешним для ухода партнера и для его броска; – заслоном с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего; – заслоном с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков; – взаимодействием при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске; – совершенствованием с конкретным партнером в конкретной ситуации <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними у 6 – метровой линии, у 9-метровой линии; – нападением в меньшинстве, в большинстве; – поточным нападением (восьмерка); – стремительным нападением – отрыв, прорыв <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опекой игрока без мяча неплотной, плотной; – опекой игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков; – опекой игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша); – уходом от внутреннего заслона, от внешнего заслона; – финтом перемещением (показать выход – сделать отход); – финтом блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку) <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подстраховкой партнера при личной защите, при зонной защите; 	<p>ответные действия защитника после финта – произвести бросок);</p> <ul style="list-style-type: none"> – финтом броском сверху – выполнить бросок сбоку; – перехватом мяча при передаче; – совершенствованием с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – параллельными взаимодействиями двух или трех нападающих без «стягивания» защитников; – параллельными взаимодействиями 2-5 игроков «на стягивание» защитников; – скрестным внешним взаимодействием трех игроков; – заслоном внешним для ухода партнера и для его броска; – заслоном с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего; – совершенствованием с конкретным партнером в конкретной ситуации <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; – позиционным нападением 3:3 с крайними у 6 – метровой линии, у 9-метровой линии; – нападением в меньшинстве, в большинстве; – поточным нападением (восьмерка) <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опекой игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков; – опекой игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша); – уходом от внутреннего заслона, от внешнего заслона <p><i>Групповые тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подстраховкой партнера при личной защите, при зонной защите; – переключением передач игрока своему партнеру, сменой подопечных; – противодействием заслону: отступление и проскальзывание; – одновременной опекой нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 6:0 без выхода игрока, с выходом; – зонной защитой 5:1 без выхода, с выходом;
--	--

<ul style="list-style-type: none"> – переключением передач игрока своему партнеру, сменой подопечных; – противодействием заслону: отступление и проскальзывание; – одновременной опекой нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры <p><i>Командные тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 6:0 без выхода игрока, с выходом; – зонной защитой 5:1 без выхода, с выходом; – зонной защитой 3:3; – смешанной защитой 5+1,4+2; – защитой в меньшинстве, в большинстве; – личной защитой в зоне ближних бросков без переключения, с переключением; – личной защитой по всему полю. <p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбором позиции в воротах, в площади вратаря (игрой на выходах), позицией в поле; – задержанием мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории; – финтом стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте); – взаимодействием с нападением при контратаке; – взаимодействием с защитой при свободном броске; – взаимодействием с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> – зонной защитой 3:3; – смешанной защитой 5+1,4+2; – защитой в меньшинстве, в большинстве; – личной защитой в зоне ближних бросков без переключения, с переключением; – личной защитой по всему полю. <p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – задержанием мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории; – финтом стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте); – взаимодействием с нападением при контратаке
--	--

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

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

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих в спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения 4 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении 5.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

При проведении контрольно-переводных нормативов (испытаний) по физической подготовке и иных спортивных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах, учитывают уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания), их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол».

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, взяты из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 902).

**Нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе начальной подготовки**

Группа НП-1

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		10,3	10,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		7	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+1	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
		110	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
		21	18
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег спиной вперед	м.	не менее	
		10	
Бег с обеганием стоек слева-справа	м.	не менее	
		20	
Ведение мяча	м.	не менее	
		20	

Группа НП - 2

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		9,6	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не более	
		+2	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
		130	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
		27	24
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег спиной вперед	м.	не менее	
		10	
Бег с обеганием стоек слева-справа	м.	не менее	
		20	
Ведение мяча	м.	не менее	
		10	

**Нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Группа СС-1

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с.	не более	
		6,2	6,4
Бег на 1000 м	мин, с.	не менее	
		5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
		140	130
Метание мяча весом 150 гр.	м.	не менее	
		22	15
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		4,7	5,2
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с.	не более	
		20,5	23,5
Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с.	количество раз	не менее 16	
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5	

Группа СС-2

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с.	не более	
		5,9	6,1
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		12,40	14,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		16	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		9,0	9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
		150	140
Метание мяча весом 150 гр.	м.	не менее	
		24	17
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		4,5	5,0
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с.	не более	
		18,5	22,0

Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с.	количество раз	не менее 17
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5
Техническое мастерство		
Комплексное упражнение	Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	

Группа СС-3

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с.	не более	
		5,5	5,8
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		11,10	13,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
		160	145
Метание мяча весом 150 гр.	м.	не менее	
		26	18
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		4,2	4,7
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с.	не более	
		16,5	20,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с.	количество раз	не менее 18	
И. п. – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5	
Техническое мастерство			

Комплексное упражнение	Игрок располагается по центру на 6-ти м. линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти м. линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х м. друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти м. линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевою линию
------------------------	---

Группа СС-4

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с.	не более	
		5,3	5,6
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		10,25	12,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		21	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+6	+8
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		8,2	8,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с.	не менее	
		180	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		32	27
Метание мяча весом 150 гр.	м.	не менее	
		30	20
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		3,9	4,4
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с.	не более	
		14,5	18,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с.	количество раз	не менее	
		19	
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см. с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	Количество раз	не менее	
		5	
Техническое мастерство			
Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с. (попадание в ворота)	Количество раз	не менее	
		2	
*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевою линию.			

Группа СС-5

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с.	не более	
		5,1	5,4
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		9,40	11,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		24	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+6	+8
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		7,8	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с.	не менее	
		190	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		39	34
Метание мяча весом 150 гр.	м.	не менее	
		34	21
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		3,7	42
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с.	не более	
		13,0	16,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с.	количество раз	не менее	
		20	
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
		5	
Техническое мастерство			
Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
		2	
*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.			

Нормативы для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Группа ССМ-1

Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с.	не более	
		4,7	5,0
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		8,10	10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на	см.	не менее	

гимнастической скамейке (от уровня скамьи)		+11	+15
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с.	не менее	
		215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
Метание мяча весом 150 гр.	м.	не менее	
		40	27
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		50	53
Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с.	не более	
		30,5	33,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с.	количество раз	не менее	
		20	17
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
		5	
Техническое мастерство			
Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
		3	
*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти м. линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.			

Группа ССМ-2

Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 м	с.	не более	
		13,4	16,0
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		–	9,50
Бег на 3000 м	мин, с.	не более	
		12,40	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		42	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+13	+ 16
Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
		6,9	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с.	не менее	
		230	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44
Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	м.	не менее	
		–	20
Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	м.	не менее	
		35	–
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
		–	16,30

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
		23,30	–
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более	
		4,8	5,1
Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20 +2х40)	с.	не более	
		29,5	32,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с.	количество раз	не менее	
		21	18
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
		6	
Техническое мастерство			
Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с. (попадание в ворота)	Количество раз	не менее 3	
*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.			

Группа ССМ-3

Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 м	с.	не более	
		13,1	16,4
Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
		–	10,50
Бег на 3000 м	мин, с.	не более	
		12,00	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		44	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3х10 м	с.	не более	
		6,8	7,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
		240	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		51	45
Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	м.	не менее	
		–	21
Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	м.	не менее	
		37	–
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
		–	17,30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
		22,00	–

Нормативы специальной физической подготовки		
Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	м.	не более
		47 50
Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20 +2х40)	м.	не более
		28,5 31,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с.	количество раз	не менее
		23 20
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	м.	не менее 7
Техническое мастерство		
Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Количество раз	не менее 4
*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.		

Нормативы для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Нормативы общей физической подготовки (для возрастной группы 16–17 лет)				
1.1	Бег на 30 м	с.	не более	
			4,4	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с.	не более	
			–	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с.	не более	
			12,40	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3х10 м	с.	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	м.	не менее	
			–	20
1.10	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	м.	не менее	
			35	–
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
			–	16,30
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
			23,30	–

Нормативы физической подготовки (для возрастной группы 18 лет и старше)			
2.1	Бег на 30 м	с.	не более 4,3 5,1
2.2	Бег на 2000 м	мин, с.	не более – 10,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с.	не более 12,00 –
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 44 17
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее +13 +16
2.6	Челночный бег 3x10 м	с.	не более 7,1 8,2
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 240 195
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за мин)	количество раз	не менее 48 43
2.9	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	м.	не менее – 21
2.10	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	м.	не менее 37 –
2.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более – 17,30
2.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более 22,00 –
Нормативы специальной физической подготовки			
3.1	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с.	не более 4,6 4,9
3.2	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с.	не более 27,5 30,0
3.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 25 22
3.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 8
Техническое мастерство			
Комплексное упражнение*, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)		количество раз	не менее 4
*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение

планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, т.е. является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, т.е. определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, т.е. фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, т.е. определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, т.е. выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя содержит следующие разделы:

- титульный лист;
- пояснительная записка (цель, задачи этапа спортивной подготовки, прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки);
- нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса (перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства); годовой план спортивной подготовки; план по месяцам; индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного гандболиста рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, вести врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

– при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения учебного процесса обучающихся.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: привитие интереса к занятиям гандболом, развитие физических качеств и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники гандбола.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений, подвижных игр и эстафет с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «гандбол».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений с элементами гандбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- подвижные и спортивные игры;

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная цель тренировки: повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений с элементами гандбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа; увеличение удельного веса специальной физической и технико-тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; совершенствование раннее изученных технических приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в региональных и всероссийских соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Планирование спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

В структуре годичных циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В гандболе по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, пополнения двигательных умений и навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – это участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: общеподготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;
- на учебно-тренировочном этапе: общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства: общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный;
- на этапе высшего спортивного мастерства: общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости, ловкости.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения в равновесии: на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью круговых движений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Выполнение упражнений с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и бросков с гандбольным мячом. Подвижные игры «Салки», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение упражнений на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). 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 (сжатие). 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 кг) на точность, дальность, быстроту. 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 на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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, аритмичный 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование стойки нападающего, защитника, стойки вратаря и различных видов передвижений. Изучение ловли мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловли высоких и низких мячей, ловли катящего мяча, ловли мяча в движении шагом и бегом, ловли мяча, летящего навстречу. Изучение техники выполнения передачи мяча толчком двумя руками с места, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передачи мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передачи мяча по прямой траектории. Изучение одноударного ведения мяча на месте, многоударного ведения в движении прямо, со сменой направления, ведения мяча со сменой скорости и с высоким отскоком. Изучение броска хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, броска с отражённым отскоком, броска с разбега со скрестным шагом (вперёд), броска в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, штрафного броска в двух опорном положении. Изучение технических приемов защиты – выбивание при одноударном ведении на месте; блокирование мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокирование игрока без мяча; задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу (для вратаря). Участие в соревнованиях внутри группы и внутришкольных соревнованиях.

Тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении:

- уход от защитника;
- открытый уход для стягивания защитников;
- скрытый уход для создания численного преимуществ;
- применение передачи при встречном движении партнёров;
- применение передачи при движении в одном направлении;
- применение броска с открытой позиции;
- применение сопровождающей передачи;
- финт перемещение без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление);
- финт перемещение без мяча при встречном движении (вправо-влево-вправо);
- финт перемещение с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону);

- финт броском – выполнить уход;
- финт перемещение без мяча при встречном движении (по ложному);

- выбор места для взаимодействия;
- уход скрытый от защитника;
- уход скрытый и выбор места для взаимодействия

Совершенствование групповых тактических действий в нападении:

- действия двух нападающих против одного защитника;
- действия трёх нападающих против двух защитников;
- взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников;
- взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников;
- параллельные взаимодействия двоих «на стягивание» защитников;
- скрестные внутренние и скрестные внешние взаимодействия трёх игроков;
- заслон внешний для ухода партнёра и его броска;
- заслон с уходом линейного игрока;
- взаимодействие при введении из-за боковой линии;
- взаимодействие при свободном броске;

Совершенствование командных тактических действий в нападении:

- позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии;
- позиционно нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии;
- отрыв.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите:

- опека игрока без мяча неплотная и плотная;
- опека игрока с мячом неплотная
- опека нападающего далеко от ворот

Совершенствование групповых тактических действий в защите:

- подстраховка партнёра при личной опеке;
- подстраховка при зонной защите;
- переключение передач игрока;
- переключение на опеку другого игрока и сменой подопечных;
- противодействие заслону: отступление и т.д.

Совершенствование командных тактических действий в защите:

- зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом;
- зонная защита 6:0 с выходом;
- смешанная защита 5+1;
- защита в меньшинстве;

- защита в большинстве;
- личная защита в зоне ближних бросков без переключения;
- личная защита по всему полю

Совершенствование тактических действий вратаря:

- выбор позиции в воротах и в поле;
- задержание мяча с отражённого отскока;
- взаимодействие с нападением при контратаке

Теоретическая подготовка

История возникновения гандбола и его развитие в России. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики гандбола. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «гандбол». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «гандбол».

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий;
- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями,

сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висячем положении. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинскими мячами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью круговых движений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 10-12 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

Упражнения для развития быстроты. Быстрое выполнение упражнений на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). 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 нога. Прыжки в стороны и с продвижением 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 3-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей 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 на точность, попадания в мишени 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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, аритмичный 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем

с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение уклонов, «нырков», вращений, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Техническая подготовка

Совершенствование технических действий в нападении:

- стойка нападающего, защитника и стойки вратаря;
- ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловля высоких и низких мячей, ловля катящегося мяча, ловля мяча в движении шагом и бегом, ловля мяча, летящего навстречу, ловля с недолётом и перелётом мяча, ловля с отскока от площадки, ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловля мяча, летящего с большой скоростью, ловля одной рукой без захвата, ловля одной рукой захватом пальцами, ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении;
- передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передача мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передача мяча с преодолением помех, передача мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передача толчком одной руки, передача кистевой за спиной, передача кистевой, держа мяч хватом сверху, передача в прыжке с поворотом;
- одноударное ведение мяча на месте, многоударное ведение в движении прямо, со сменой направления, ведение мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение подбрасыванием, ведение с переводом с одной руки на другую за спиной, ведение с обводкой нескольких активных защитников;
- бросок хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, бросок хлестом сбоку с места, бросок сбоку с разбега со скрестным шагом, бросок с отражённым отскоком, бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд), бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, бросок в падении с приземлением на ногу и руки, бросок в падении с приземлением на руки, бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, бросок с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; бросок с отражённым и со скользящим отскоком, бросок с отскоком с вращением, бросок с разбега со скрестным шагом (назад), бросок в опорном положении с подскоком в разбеге, с приставным шагом в разбеге, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, бросок в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным бросок в двух опорном положении, штрафным бросок в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног.

Совершенствование технических действий в защите:

- выбивание при одноударном ведении на месте выбивание при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении;
- блокирование мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокирование игрока без мяча, блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке, блокирование игрока с мячом, блокирование при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока туловищем;
- отбор мяча при броске в опорном положении, отбор мяча при броске в прыжке;
- (вратарь) задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержание одной рукой сверху в прыжке, задержание

ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержание одной рукой сбоку с замахом, задержание мяча двумя ногами скачком вперед, задержание мяча в «шпагате», отбивание мяча в площадку двумя руками, отбивание мяча за ворота, отбивание мяча в площадку одной рукой.

Тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении:

- открытый уход для стягивания защитников;
- открытый уход для увода за собой защитника;
- скрытый уход для создания численного преимущества;
- применение сопровождающей передачи;
- применение передачи скрытно;
- применение броска с открытой и закрытой позиции;
- финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево-вправо);
- финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка-изменить направление);
- финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход-выполнить ведение в другую сторону);
- финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево-вправо);
- финт броском сверху – выполнить бросок сбоку;
- финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника);
- финт броском – выполнить уход;
- финты в конкретных ситуациях;
- уход скрытый от защитника;
- перехват мяча при передаче.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении:

- взаимодействие двух и трех нападающих без «стягивания» защитников;
- параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников;
- параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников;
- скрестное внутреннее действие;
- скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков;
- заслон внутренний на линии атаки партнёра;
- заслон внешний для ухода партнёра и его броска;
- заслон с уходом линейного, крайнего и полусреднего игрока;
- заслон с сопровождением в поле;
- заслон с сопровождением в зоне ближних бросков;
- взаимодействие при введении из-за боковой линии;
- взаимодействия при свободном броске;
- комбинации из индивидуальных и групповых действий;
- совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации.

Совершенствование командных тактических действий в нападении:

- позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии;
- позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии (УТ-3,4,5);
- позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии;
- позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии;
- поточное нападение (восьмёрка);
- отрыв и прорыв;
- нападение в меньшинстве и в большинстве.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите:

- опека игрока без мяча плотная;
- опека игрока с мячом неплотная;
- опека игрока с мячом: выход и отход;
- опека нападающего далеко от ворот;
- опека в зоне ближних бросков;
- опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей;
- опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей;
- уход от внутреннего и внешнего заслона.

Совершенствование групповых тактических действий в защите:

- финт блокированием (показать блокирование сверху);
- подстраховка партнёра при личной опеке;
- подстраховка при зонной защите;
- переключение передачей игрока;
- переключение на опеку другого игрока со сменой подопечных;
- противодействие заслону: отступление и т.д.;
- попеременная опека нескольких играющих;

Совершенствование командных тактических действий в защите:

- зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом и с выходом;
- зонная защита 5:1 без выхода и с выходом;
- зонная защита 3:3;
- смешанная защита 5+1;
- смешанная защита 4+2;
- защита в меньшинстве и в большинстве;
- личная защита в зоне ближних бросков с переключением.

Совершенствование тактических действий вратаря:

- выбор позиции в воротах;
- выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах);
- выбор позиции в поле;
- задержание мяча с отражённого отскока и со скользящего отскока;
- задержание мяча;
- задержание мяча, летящего по восходящей траектории (УТ-3, 4, 5);
- финты выбором позиции в воротах и выбором позиции в площади вратаря;
- взаимодействие с нападением при контратаке;
- взаимодействие с защитой при свободном броске;
- взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники гандбола. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «гандбол». Правила вида спорта. Основы судейства в гандболе. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил, мера ответственности и правила антидопингового поведения.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические

задачи, решение которых требует комплексного подхода. На учебно-тренировочном этапе осуществляется общая психологическая подготовка, которая включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;

- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий;

- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью круговых движений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 10-15 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

Упражнения для развития быстроты. Быстрое выполнение упражнений на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). 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; на 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 и с продвижением 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 (сжатие). 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 3-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей 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 на точность, попадания в мишени 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение уклонов, «нырков», вращений, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом

касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Техническая подготовка

Совершенствование технических действий в нападении:

- стойка нападающего, защитника и стойки вратаря;
- ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловля высоких и низких мячей, ловля катящегося мяча, ловля мяча в движении шагом и бегом, ловля мяча, летящего навстречу, ловля с недолётом и перелётом мяча, ловля с отскока от площадки, ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловля мяча, летящего с большой скоростью, ловля одной рукой без захвата, ловля одной рукой захватом пальцами, ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении;

- передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлёстом сверху с места, хлёстом сверху с последующим перемещением, передача мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передача мяча с преодолением помех, передача мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением, передача толчком одной руки, передача кистевой за спиной, передача кистевой, держа мяч хватом сверху, передача в прыжке с поворотом;

- одноударным ведение мяча на месте, многоударным ведение в движении прямо, со сменой направления, ведение мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение подбрасыванием, ведение с переводом с одной руки на другую за спиной, ведение с обводкой нескольких активных защитников;

- бросок хлёстом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, бросок хлёстом сбоку с места, бросок сбоку с разбега со скрестным шагом, бросок с отражённым отскоком, бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, бросок в падении с приземлением на ногу и руки, броском в падении с приземлением на руки, бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, бросок с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; бросок с отражённым и со скользящим отскоком, бросок с отскоком с вращением, бросок с разбега со скрестным шагом (назад), бросок в опорном положении с подскоком в разбеге, с приставным шагом в разбеге, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, бросок в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным бросок в двух опорном положении, штрафным бросок в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног.

Совершенствование технических действий в защите:

- выбивание при одноударном ведении на месте, выбивание при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении;

- блокирование мяча двумя руками сверху на месте, одной рукой сбоку, снизу, блокирование игрока без мяча, блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке, блокирование игрока с мячом, блокирование при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока туловищем;

- отбор мяча при броске в опорном положении, отбор мяча при броске в прыжке;

- (вратарь) задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержание одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержание одной рукой сбоку с замахом, задержание мяча двумя ногами скачком вперед, задержание мяча в «шпагате», отбивание мяча в площадку двумя руками, отбивание мяча за ворота, отбивание мяча в площадку одной рукой.

Тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении:

- открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника;

- скрытый уход для создания численного преимущества;

- применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру);

- применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря;
- применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок);
- применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок);
- финт перемещение без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами выполнить уход в другую сторону);
- финт перемещение без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника);
- финт перемещение с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – влево – выполнить ведение в другую сторону);
- финт броском сверху – выполнить бросок сбоку;
- перехват мяча при передаче;
- совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника

Совершенствование групповых тактических действий в нападении:

- действия двух нападающих против одного защитника;
- действия трех нападающих против двух защитников;
- параллельные взаимодействия двух или трех нападающих без «стягивания» защитников;
- параллельные взаимодействия 2-5 игроков «на стягивание» защитников;
- скрестные внутренние взаимодействия;
- скрестные внешние взаимодействия трех игроков;
- заслон внутренний на линии атаки партнера;
- заслон внешний для ухода партнера и для его броска;
- заслон с уход линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего;
- заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков;
- взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске;
- совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации

Совершенствование командных тактических действий в нападении:

- позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии;
- позиционным нападением 3:3 с крайними у 6 –метровой линии, у 9-метровой линии;
- нападением в меньшинстве, в большинстве;
- поточным нападением (восьмерка);
- стремительным нападением – отрыв, прорыв

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите:

- опека игрока без мяча неплотной, плотной;
- опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков;
- опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша);
- уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона;
- финт перемещением (показать выход – сделать отход);
- финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)

Совершенствование групповых тактических действий в защите:

- подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите;
- переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных;
- противодействие заслону: отступление и проскальзывание;

– одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры

Совершенствование командных тактических действий в защите:

– зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом;

– зонная защита 5:1 без выхода, с выходом;

– зонная защита 3:3;

– смешанная защита 5+1,4+2;

– защита в меньшинстве, в большинстве;

– личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением;

– личная защита по всему полю.

Совершенствование тактических действий вратаря:

– выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиция в поле;

– задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории;

– финт стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором 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

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники гандбола. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «гандбол». Правила вида спорта. Основы судейства в гандболе. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил, мера ответственности и правила антидопингового поведения.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

На учебно-тренировочном этапе осуществляется общая психологическая подготовка, которая включает в себя:

– воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;

– развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;

– развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;

– развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий;

- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
 - воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
 - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
 - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
 - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении 6, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1 Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 г. № 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 г., регистрационный № 61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13);

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица 14);

– 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 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Батут-отражатель мячей	штук	3
3	Ворота гандбольные	штук	2
4	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6	Конус разметочный	штук	20
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13	Свисток	штук	1
14	Секундомер	штук	2
15	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16	Сетка для переноски мячей	штук	2
17	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
18	Скакалка	штук	16
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Степ-платформа	штук	16
21	Стойка для дриблинга	штук	12
22	Табло перекидное судейское	штук	1
23	Утяжелители для ног	комплект	16
24	Утяжелители для рук	комплект	16
25	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29	Разметка игровой площадки	комплект	1

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1	5	1
3	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
4	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
5	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	–	–	1	1	5	1	5	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	4	1
14	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
15	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

16	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
19	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
20	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
21	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
22	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
23	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
24	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
25	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
26	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
27	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

5.2 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками, уровень квалификации тренеров-преподавателей, непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей)

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

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

– профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519);

– профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615);

– Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., 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, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденная приказом Министерства спорта России от 06.12.2022 г. № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;

14. Правила вида спорта «Гандбол», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.07.2018 г. № 665 (с изменениями от 18.10.2019 г.).

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

Губа, В. П. Дневник спортсмена : метод. пособие / В. П. Губа, Т. В. Михайлова. – М. : Спорт, 2017. – 79 с.

Список литературы для родителей обучающихся

Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер. с англ. С. Э. Борич; под ред. И. Э. Дашко. – М. : Попурри, 2018. – 272 с.

Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 234 с.

Иссурин, В. Б. Спортивный талант : прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М. : Спорт, 2017. – 240 с.

Малкин, В. Р. Спорт – это психология / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – М. : Спорт, 2015. – 176 с.

Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семёнов. – М. : Спорт, 2017. – 144 с.

Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М. : Альпина, 2017.

Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Список литературы для тренера-преподавателя:

Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта : метод. реком. – М. : ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 112 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL : <https://www.iprbookshop.ru/74274.html>.

Быковский, Д. С. Контроль физической подготовленности гандболистов различного возраста и игрового амплуа / Д. С. Быковский. – М., 2015. – 102 с.

Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – [3-е изд.]. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

Гандбол : примерная программа по виду спорта / В. Я. Игнатъева, В. И. Тхорев, А. Я. Овчинникова, М. А. Петрова. – М. : ФГБУ ФЦПСР, 2016. – 116 с.

Горская, И. Ю. Координационная подготовка спортсменов / И. Ю. Горская, И. В. Аверьянов, А. М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html>.

Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 250 с. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238>.

Жинкин, К. Круговая тренировка / К. Жинкин, Б. Станогин. – М. : ТВТ Дивизион, 2017. – 111 с.

Зайцев, Ю. Г. Специальная подготовка гандболиста / Ю. Г. Зайцев. – Краснодар : ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2010. – 142 с.

Зайцев, Ю. Г. Подготовка юных гандболистов / Ю. Г. Зайцев, А. Н. Драчёв, Л. Г. Воронин, В. В. Кириленко. – М. : Спорт, 2020. – 192 с.

Игнатъева, В. Я. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатъева. – М. : Физическая культура, 2016. – 384 с.

Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учеб. пособие / В. Я. Игнатъева, А. В. Игнатъев, А. А. Игнатъев. – М. : Спорт, 2015. – 158 с.

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

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

Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2019. – 464 с.

Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2022. – 656 с. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793>.

Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 160 с.

Смоленцева, В. Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2021. – 122 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL : <https://www.iprbookshop.ru/121205.html>.

Смоленцева, В. Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : учеб. пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2020. – 116 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL : <https://www.iprbookshop.ru/109708.html>.

Спортивная тренировка : учеб.-метод. пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 105 с. Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070>.

Тарасова, Л. В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва : метод. реком. / Л. В. Тарасова. – М. : ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. – М. : Спорт, 2018. – 288 с.

Тхорев, В. И. Гандбол в школе : учеб.-метод. пособие / В. И. Тхорев. – 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

Перечень интернет-ресурсов

Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство. Режим доступа: <http://www.wada-ama.org/>

Российское антидопинговое агентство. Режим доступа: <http://www.rusada.ru/>

Федерация гандбола России. Режим доступа: <https://rushandball.ru>

ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>

ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>

Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>

Управление по физической культуре и спорту г. Челябинска. Режим доступа: www.74-sport.ru/

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16-20		12-16		5-7	5-7
		1	Общая физическая подготовка	140	116	124	180
2	Специальная физическая подготовка	44	72	112	166	168	248
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	16	50	74	94	148
4	Техническая подготовка	90	122	162	210	198	200
5	Тактическая подготовка	8	42	76	82	150	158
6	Теоретическая подготовка	18	18	18	24	56	56
7	Психологическая подготовка	4	18	40	40	64	64
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	10	10
9	Инструкторская практика	–	–	10	16	26	26
10	Судейская практика	–	–	8	16	26	26
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	8	8	32	44
12	Восстановительные мероприятия	–	4	10	10	32	44
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>1 Профорientационная деятельность</i>			
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - проектная деятельность на тему «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Герои мирового и российского спорта» 	В течение года

		(доклады, рефераты, сообщения); - проведения учебно-тренировочных занятий с привлечением выдающихся спортсменов «Тренируйся с лучшими»	
2 Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - осенний кросс здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - фестиваль ВФСК ГТО; - Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция «Я выбираю гандбол»	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Основные правила питания спортсменов»; - беседа на тему «Пищевой рацион для спортсмена»	В течение года
3 Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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; - акциях и флешмобах ко дню Победы; - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД	В течение года
4 Развитие творческого мышления			
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
4.2	Формирование личностных	- проведение тематических диспутов,	В течение

	качеств	бесед на нравственные и этические темы; - тематическое занятие «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»; - участие в творческом конкурсе рисунков: «Я люблю гандбол»	года
5 Правовое воспитание			
5.1	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	- тематическое занятие «Закон и порядок»; - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД; - участие в мастер-классах, акциях: (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних); - тематическое занятие «Звонок мошенника: что ты должен знать и как действовать»	В течение года
6 Социологическое воспитание			
6.1	Мероприятия по взаимодействию с родителями	- составление социального паспорта группы; - индивидуальная работа с обучающимися и их родителями; - проведение родительских собраний; - проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивно-массовые праздники; - участие в акциях: «День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек)», «День матери», «День отца» - родительский чат: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины в рамках спортивно-массовых спортивных праздников. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий /программа, фото/видео
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. После завершения курса обязательно прикрепить сертификат в платформу LSport
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в план воспитательной работы родительское собрание по антидопингу. Использовать памятки и буклеты для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Составление отчета о проведении мероприятия: программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Диспут	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. После завершения курса обязательно прикрепить сертификат в платформу LSport
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на внутришкольных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации. Составление отчета о проведении мероприятия: программа, фото/видео
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в план воспитательной работы родительское собрание по антидопингу. Использовать памятки и буклеты для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. После завершения курса

спортивного мастерства			обязательно прикрепить сертификат в платформу LSport
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и
оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются самостоятельно	

Примерный перечень вопросов для мониторинга знаний теоретического материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

1. Раскройте содержание этапов развития гандбола в России.
2. Проанализируйте выступление российских спортсменов на соревнованиях высокого ранга за прошедший сезон.
3. Перечислите и кратко охарактеризуйте задачи, средства и методы физической подготовки в гандболе.
4. Перечислите и кратко охарактеризуйте задачи, средства и методы технической подготовки в гандболе.
5. Перечислите принципы обучения технике игры в гандбол.
6. Укажите последовательность обучения техническим приемам в гандболе.
7. Перечислите технические приемы владения мячом в гандболе. Перечислите этапы и последовательность обучения данным приемам.
8. Дайте определение что такое «перемещение» в гандболе. Перечислите разновидности и способы перемещений. Перечислите основные ошибки.
9. Дайте определение что такое «ловля мяча». Перечислите способы выполнения ловли мяча, кратко опишите технику. Перечислите основные ошибки.
10. Дайте определение что такое «ведение мяча». Перечислите виды и способы выполнения ведения мяча, кратко опишите технику. Перечислите основные ошибки.
11. Дайте определение что такое «бросок мяча». Перечислите виды и способы выполнения броска мяча, кратко опишите технику. Перечислите основные ошибки.
12. Перечислите технические приемы противодействия овладению мячом в гандболе. Перечислите этапы и последовательность обучения данным приемам.
13. Проанализируйте технику ловли мяча, перечислите основные ошибки при выполнении ловли.
14. Проанализируйте технику выбивания мяча, перечислите основные ошибки при выполнении выбивания.
15. Проанализируйте технику блокирования мяча и игрока, перечислите основные ошибки при выполнении блокирования.
16. Проанализируйте технику ведения мяча одной рукой, перечислите основные ошибки при выполнении ведения.
17. Проанализируйте технику броска мяча одной рукой, перечислите основные ошибки при выполнении броска.
18. Раскройте понятие «быстрота». Перечислите средства и методы развития быстроты в гандболе. Приведите примеры упражнений.
19. Раскройте понятие «гибкость». Перечислите средства и методы развития гибкости в гандболе. Приведите примеры упражнений.
20. Раскройте понятие «сила». Перечислите средства и методы развития силы в гандболе. Приведите примеры упражнений.
21. Раскройте понятие «координация». Перечислите средства и методы развития координации в гандболе. Приведите примеры упражнений.
22. Раскройте понятие «выносливость». Перечислите средства и методы развития выносливости в гандболе. Приведите примеры упражнений.
23. Раскройте основы построения учебно-тренировочного занятия по гандболу.
24. Раскройте содержание и задачи подготовительной части УТЗ по гандболу.

25. Раскройте содержание и задачи основной части УТЗ по гандболу.
26. Раскройте содержание и задачи заключительной части УТЗ по гандболу.
27. Приведите и кратко проанализируйте классификацию тактики игры в защите.
28. Приведите и кратко проанализируйте классификацию тактики игры в нападении.
29. Раскройте особенности тактики применения ведения мяча.
30. Раскройте особенности тактики применения передач мяча (открытые, скрытые).
31. Раскройте особенности тактики применения бросков.
32. Раскройте особенности тактики применения финтов и уходов.
33. Проанализируйте групповые действия в нападении (параллельное и скрестное взаимодействие, заслон).
34. Проанализируйте командные действия в нападении (стремительное, позиционное нападение).
35. Раскройте особенности тактики применения (выбивание, блокирование).
36. Раскройте особенности тактики применения (опека, перехват, финты).
37. Проанализируйте групповые действия в защите (подстраховка, переключение).
38. Проанализируйте групповые действия в защите (проскальзывание, разбор).
39. Проанализируйте групповые действия в защите (подстраховка, переключение).
40. Проанализируйте командные действия в защите (личная, зонная, смешанная защита).
41. Раскройте понятие «психическая подготовка», значение и содержание психической подготовки.
42. Раскройте значение основ здорового образа жизни и роли закаливания на организм спортсмена.
43. Приведите характеристику средств восстановления и стимуляции работоспособности: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические, физические.
44. Раскройте содержание восстановительных мероприятий на разных этапах и периодах подготовки спортсменов.
45. Раскройте значение питания в спортивной деятельности. Общие основы рационального питания спортсменов. Опишите примерный рацион дня спортсмена. Питание в зависимости от этапов периодов подготовки.
46. Раскройте виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля.
47. Раскройте особенности оказания первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях.
48. Опишите режим дня юного спортсмена.
49. Раскройте требования по ТБ при занятиях гандболом в спортивном зале.
50. Перечислите места занятий, оборудование и инвентарь для гандбола.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание 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 соревнованиям.
	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.
	Этап	Всего на этапе	≈ 1200	

совершенствования спортивного мастерства	совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБУ ДО СШ №13
ПО ГАНДБОЛУ ИВАНОВ А.С.

