

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. начальника управления
физической культуры и спорта
администрации г. Ессентуки

А.И. Капустин
« 30 » 12 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШОР ИВС
г. Ессентуки
М.С. Будагянц
« 30 » 12 2022 г.
Приказ № 288 от 30.12 2022 г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства – не ограничивается;

г. Ессентуки
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа.....	4
Цель Программы.....	4

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	7
Объем Программы.....	8
Виды (формы) обучения.....	8
Годовой учебно-тренировочный план.....	14
Календарный план воспитательной работы.....	15
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга.....	17
Планы инструкторской и судейской практики.....	22
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.....	25

III. Система контроля.

Итоги освоения Программы.....	28
Этап начальной подготовки.....	29
Учебно-тренировочный этап.....	29
Этап совершенствования спортивного мастерства.....	30
Этап высшего спортивного мастерства.....	30
Оценка результатов освоения Программы.....	31
Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	31

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) гандбол.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	36
Учебно-тематический план.....	55

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки.....	57
--	----

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы.....	59
Кадровые условия реализации Программы.....	62
Информационно-методические условия реализации Программы.....	68

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 0110002611 Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022г. № 902 (далее-ФССП).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – гандболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, а также групп высшего спортивного мастерства.

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.

- Основными задачами реализации образовательной программы являются:
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
 - удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основополагающими принципами программы служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов образовательного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности физических нагрузок, позитивную динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора организационных подходов и двигательных заданий для решения поставленных задач;
- возрастная адекватность образовательной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным, психическим возможностям обучающихся.

Общая направленность образовательного процесса характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол является основным документом по организации и проведения тренировочных занятий в МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта» (далее МБУ ДО СШОР ИВС) и является обязательной к применению. Рабочие программы и индивидуальные планы спортивной

подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и утверждаются приказом директора МБУ ДО СШОР ИВС.

В МБУ ДО СШОР ИВС организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР ИВС ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу обучающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта гандбол.

Расписание учебно-тренировочных занятий, в целях установления благоприятного режима тренировок, составляется и утверждается директором МБУ ДО СШОР ИВС по представлению тренеров-преподавателей, в соответствии с нормами СанПиН, с учетом возрастных особенностей обучающихся, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующим образом: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по гандболу осуществляется в соответствии с ежемесячным планированием.

Группы начальной подготовки формируются по результатам спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Продолжительность этапа – 2 года, перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) формируются по результатам спортивного отбора с учётом спортивных достижений и выполнения спортсменами контрольных нормативов. Продолжительность этапа – 5 лет, перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются на конкурсной основе из числа спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа – с учётом спортивных достижений, перевод по годам подготовки на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборных команд Ставропольского края по гандболу и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне кандидата в мастера спорта России и выше). Возраст спортсмена на этом этапе и продолжительность этапа не ограничиваются, если спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

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

Таблица №1

Наименование этапа	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Наполняемость групп (минимальная-максимальная), чел.
Этап начальной подготовки	2	8	16-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	5-16

Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	5-16
-------------------------------------	-----------------	----	------

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю	4.5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Гандбол - игра с мячом на специально оборудованной площадке (размер игрового поля площадки 40x20 метров с воротами размером 3x2 метра), основанная на противоборстве сторон. Характеризуется нестандартными движениями и динамической работой переменной мощности. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Конечная цель соревновательной борьбы – победа, для её достижения команде необходимо реализовать ряд компонентов – частных задач.

Первый (главный) компонент – это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты содержания во взаимосвязи.

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, которая предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды, установление характера игры противника и управление командой во время соревнований.

Третий компонент – это тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в соответствии с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне – центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых характерных игровых функций:

- ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников;

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

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

- для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников;

- основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию;

- основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

- главными компонентами игры гандбольного голкипера являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча; активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник (после пропущенного или отражённого броска вратарь передаёт мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза).

Четвёртый компонент составляют приёмы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий, спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определённые способы передвижения и приёмы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические свойства: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; психические качества, свойства личности и морфофункциональные признаки.

Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определённый уровень физических возможностей, обеспечивающий надёжность технико-тактических действий. Кроме того, достижение успеха в гандболе невозможно без наличия необходимых качеств и свойств личности. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут

подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5

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

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

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявленных к подготовке гандболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по гандболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, переводных и контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных гандболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №6

№ 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							
4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
16/25	16/25	12/20	12/20	5/16	5/16		
1.	Общая физическая подготовка	96	104	145	188	200	220
2.	Специальная физическая подготовка	46	70	145	188	262	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	20	72	94	125	250
4.	Техническая подготовка	100	130	190	260	275	250
5.	Тактическая подготовка	31	40	73	46	88	215
6.	Теоретическая подготовка	15	20	36	46	86	85
7.	Психологическая подготовка	15	20	37	46	87	83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	10	25	49
9.	Инструкторская практика	-	-	4	18	25	32
10.	Судейская практика	-	-	4	20	25	32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	7	10	25	49
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	7	10	25	49
Общее количество часов в год		234/312	312/416	520/728	832/936	1040/1248	1248/1664

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
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	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта;	
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);	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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

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

Допинг в спорте – это запрещённые к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода,

либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

В целях предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним в учреждении реализуются антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, а также консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди всех занимающихся, но особенно углубленно со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Цели мероприятий антидопинговой программы:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- передача занимающимся конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В учреждении организуются и проводятся мероприятия, направленные на борьбу с допингом в спорте. В план антидопинговых мероприятий включаются:

- индивидуальная работа по ознакомлению спортсменов с основными действующими антидопинговыми документами с оформлением антидопингового обязательства;

- создание цикла информационных материалов под лозунгом «Спорт, свободный от допинга»;

- создание серии информационно-аналитических материалов о допинге в спорте и антидопинговых мерах, предпринимаемых Россией;

- организация и проведение занятий по актуальным вопросам антидопинга для тренеров и спортсменов учреждения по тематическому плану;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопинговой тематике.

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета

			(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: Собрания можно проводить в онлайн формате с показом

			презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся МБУ ДО СШОР ИВС к деятельности в качестве судьи и инструктора по гандболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и спортивной подготовки учащихся, а также организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гандболу.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) и должны составлять:

- 1-3% на учебно-тренировочном этапе до 3 лет (от годового учебно-тренировочного плана);

- 2-4% на учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет (от годового учебно-тренировочного плана);

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 2-4% (от годового учебно-тренировочного плана);

На этапе высшего спортивного мастерства:

- 2-4% (от годового учебно-тренировочного плана).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания спортивного судьи по гандболу (юный судья, судья 3, 2 и 1 категории), учащиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- участие в судействе официальных спортивных соревнований;
- прохождение судейского семинара (не менее 2 раза в год).
- сдача физического и теоретического теста.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся со спортивным разрядом КМС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у учащихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства, Обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве спортивных судей. Они должны знать правила по виду спорта гандбол, обязанности спортивного судьи.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований по виду спорта гандбол.

Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам «практическая» и «теоретическая» подготовка с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся должны приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, выявлять ошибки и умение их исправлять.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника спортивного судьи.

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил по виду спорта гандбол.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятия и др.).

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические упражнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах, в роли спортивного судьи, главного спортивного судьи, судьи-секундометриста. Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», после сдачи зачета по теории и практике вручается удостоверение установленного образца «Спортивный судья по гандболу».

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это диктует необходимость применения в процессе спортивной подготовки специальных средств.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей подготовки спортсменов высокой квалификации. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массажные процедуры;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц (только по рекомендации врача).

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы:

- педагогические;
- психологические
- гигиенические;
- медико-биологические

Педагогические методы коррекции:

Таблица №9

Программирование процесса
Оптимальное программирование подготовки
Разнообразие средств и методов подготовки
Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности
Соблюдение принципов тренировки
Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль
Оптимальное построение тренировочного занятия

Проведение общей и специальной разминки
Рациональное чередование нагрузки и отдыха
Преемственность и сочетаемость упражнений
Индивидуальные нагрузки
В заключительной части использование упражнений на расслабление
Ведение здорового образа жизни
Культура личностного общения
Самоуправление и самоорганизация
Оптимальные режимы питания, сна, отдыха
Соблюдение санитарии и гигиены
Отказ от вредных привычек
Психогигиена
Формирование целевых установок
Культура межличностного общения в семье, коллективе
Предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций
Самоуправление, самоконтроль
Психопрофилактика
Мотивация деятельности
Формирование ценных ориентаций
Профессиональный отбор
Предупреждение конфликтных ситуаций
Врачебный контроль
Психотерапия
Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций
Психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика
Специальная психотерапия: специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социально-психологический тренинг

Педагогические средства являются основными, когда при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

Медико-биологические методы коррекции

Таблица №10

Первый уровень
Системы физических упражнений. Питание, витамины. Режим труда и отдыха.
Закаливание, очищение организма.
Второй уровень
Физиотерапия: магнито-, лазеро-, парафино-, аудио-, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, электрофорез, фонофорез.
Фитотерапия и фармакология: фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаёв, ингаляций.
Терапия: мануальная, игло-, рефлекс-, баро-, цвето-, аэро-, гидро-, био-, термо-, бальнеотерапия. Тейпы, анестезия, блокады.
Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический (ручной, аппаратный).

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтическими процедурами приводит к реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном периоде следует применять не более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Доступными средствами восстановления служат обязательные после нагрузки процедуры: тёплый душ от 3 до 10 минут, контрастный душ, лёгкий массаж 6-8 минут – сотрясающие приёмы, гидромассаж, сауна.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью тренировочного процесса спортивной подготовки. Проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение. Как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психологического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

III. Система контроля

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путём:

а) текущей оценки усвоения изучаемого в процессе спортивной подготовки материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) оценки выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности ведётся в соответствии критериям подготовленности с учётом биологического возраста спортсменов. Состав спортивных групп отличается паспортным возрастом спортсменов (от нескольких месяцев до года), а также антропометрическими показателями, в первую очередь – ростом (средний, выше среднего, высокий). Наиболее рослые юноши имеют больший биологический возраст, а у девушек биологический возраст не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях. Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты) должен осуществляться индивидуально.

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

На этапе начальной подготовки:

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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

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.

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	110	105
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее
			10
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее
			20
2.3.	Ведение мяча	м	не менее
			10

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3.Уровень спортивной подготовки				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

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

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более
			5,0
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более
			30,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Количество раз	Не менее
			20
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	Количество раз	не менее
			5
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Количество раз	не менее
			3
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Бег 3000 м	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			215	180
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			49	43

1.6.	Челночный бег 3x10	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			-	18
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 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. 40x40см с расстоянием 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) гандбол.

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

Примерное распределение материала для подготовки
гандболистов на этапе начальной подготовки 1-го года подготовки

Техническая подготовка

Таблица №15

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Техника нападения	
Перемещения	
Бег по прямой на различных дистанциях	17, 18, 19
Бег с подскоками, толкаясь одной и двумя ногами	20, 21, 22
Бег с изменением направления	23, 24, 25
Бег с изменением скорости передвижения	26, 27, 28
Бег челночный	52, 53, 54, 55
Бег зигзагом	121, 122, 123, 124
Ловля мяча	
Ловля мяча двумя руками на месте	17, 18, 19, 20
Ловля мяча двумя руками в прыжке	25, 26, 27, 28
Ловля мяча, летящих на разных уровнях	29, 30, 31, 32
Ловля мячей, летящих справа, слева, спереди	51, 52, 53, 54
Ловля мяча в движении	103, 104, 105, 106
Ловля катящегося мяча	73, 74, 75, 76
Ловля мяча, летящего на встречу	62, 63, 64, 65
Ловля мяча с отскока от площадки	111, 112, 113, 114
<i>1</i>	<i>2</i>
Передача мяча	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	17, 18, 19, 20
Передача мяча хлестом с верху с последующим перемещением	28, 29, 30, 31
Передача мяча хлестом сбоку с места	40, 41, 42, 43
Передача мяча хлестом с боку с последующим перемещением	44, 45, 46, 47
Передача мяча с разбега обычными шагами	58, 59, 60, 61
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	103, 104, 105, 106
Передача мяча с прямой и навесной траекториями полёта	25, 26, 27, 28
Передача мяча с отскоком от площадки	111, 112, 113
Бросок мяча	
Бросок мяча одной рукой хлестом сверху с места	65, 66, 67, 68
Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении	86, 87, 88, 89
Бросок мяча с разбега с горизонтальной и нисходящей траекториями полёта мяча	69, 70, 71, 72
Бросок мяча с отскоком от поверхности площадки	77, 78, 79, 80
Бросок в опорном положении с разбега со скрестным шагом	95, 96, 97, 99
Бросок мяча в прыжке, толкаясь разноименной ногой	100, 101, 102, 103
Ведение мяча	
Ведение мяча одноударное на месте	17, 18
Ведение мяча многоударное на месте	19, 20

Ведение мяча многоударное в движении по прямой	21, 22, 23, 24
Ведение мяча многоударное с изменением направления	34, 35, 36, 37
Ведение мяча многоударное с изменением скорости передвижения	68, 69, 70, 71
Техника защиты	
Стойка защитника. Перемещение приставным шагом боком	34, 35, 36, 37
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	47, 48, 49, 50
Блокирование мяча двумя руками сверху	38, 39, 40, 41
Блокирование игрока, не владеющего мячом	34, 35, 36, 37
Блокирование игрока, владеющего мячом	107, 108, 109, 110

Тактическая подготовка

Таблица №16

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Тактические действия в нападении	
Индивидуальные действия	
Уход от защитника, освобождение от опеки	28, 29, 30, 31
Применение передачи при встречном движении партнёров	61, 62, 63, 64
Применение передачи при движении партнёров в одном направлении (поступательной)	107, 108, 109, 110
Применение сопровождающей передачи	111, 112, 113, 114
Групповые действия	
Действия двух нападающих против одного защитника	68, 69, 70, 71
Действия трёх нападающих против двух защитников	73, 74, 75, 76
Командные действия	
Понятие о позиционном нападении 3:3, действия с целью выбора свободного места для взаимодействия	86, 87, 88, 89
Тактика защиты	
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	34, 35, 36, 37
Опека игрока без мяча плотная	43, 44, 45, 46
Опека игрока с мячом	103, 104, 105, 106
<i>1</i>	<i>2</i>
Командные действия	
Личная защита по всему полю	51, 52, 53, 54
Игровая подготовка	
Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, бросков мяча	
Переход от нападения к защите и обратно	
Комплексные упражнения	
Подвижные и подводящие игры	
Мини-гандбол	
Внутришкольные соревнования	1, 3, 6 месяцы
Инструкторская и судейская практика	
Построение группы и отдача рапорта	

Примерное содержание занятий

Комплексное занятие 1.

Задачи:

- воспитание быстроты движений и прыгучести;
- обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнёров;
- совершенствование ухода от опеки защитника.

Подготовительная часть занятия – 29 мин.:

- строевые упражнения (5 мин);
- упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку (20 мин).

Основная часть занятия – 57 мин.:

Прыжки через «канавку» шириной 30-50 см лицом и спиной вперёд, на одной и двух ногах, одиночные и сериями (7 мин). Эстафета с перепрыгиванием «канавки» (7 мин).

Упражнения в парах с одним мячом: Игрок передает мяч бегущему навстречу партнёру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнёрами и скорость бега (6 мин). То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку (5 мин).

Упражнения в парах без мяча: Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника (8 мин). Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м, защитник противодействует ему (8 мин).

У каждого игрока мяч.

Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах.

Многократное ведение мяча до определённых ориентиров лицом, спиной, боком вперёд, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах (5 минут).

Игра «Прорвись в зону».

В зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6-8 человек), другая – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в неё нападающих игроков, которые должны выбросить оттуда мячи. Один нападающий, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно в поле. Единоборства разрешаются только в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (8 мин).

Заключительная часть занятия – 3 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 2.

Задачи:

- воспитание игровой ловкости
- обучение ловле и передаче при встречном движении партнёров.

Подготовительная часть занятия – 24 мин.

- игра «Запрещённое движение» (4 мин);
- общеразвивающие упражнения с теннисными мячами: наклоны, повороты, махи, подбрасывания и ловля мяча, катание мяча по телу, по полу, перепрыгивание мяча (20 мин).

Основная часть занятия – 61 мин.

Игры «Ловкие ребята» (8 мин), «Салки» (6 мин);

Построение в две встречные колонны: передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей (5 мин); передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны (5 мин); мяч имеют оба впереди стоящих игрока встречных колонн, по сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны (8 мин).

Упражнение в парах без мяча.

Защитник стоит спиной к нападающему, который поочерёдно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего (4 мин). То же упражнение, но партнёры продвигаются вперёд в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника (4 мин).

Упражнение в парах с мячом.

В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом (8 мин). Один игрок стоит, а другой его обводит и передает ему мяч, становясь впереди. Далее обводит партнер (5 мин.).

Игра «Мяч капитана» (8 мин.).

Заключительная часть занятия - 5 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 3.

Задачи:

- воспитание качеств, необходимых для выполнения броска;
- продолжение обучения передаче мяча при встречном движении;

Подготовительная часть занятия – 29 мин.

- строевые упражнения (5 мин),
- общеразвивающие упражнения с набивными мячами, наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч (24 мин).

Основная часть занятия – 56 мин.

Бег и прыжки по разметке с точной постановкой ноги по 6- и 9-метровым линиям поля или по ритмичной дорожке (14 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны (4 мин). Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну (5 мин). Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны (6 мин). У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу – ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уйти в конец своей колонны (6 мин). Метание теннисных мячей в цель (щиты на стене, разметки предметы и др.), метание на дальность (13 мин). Игра «Круговая лапта».

Заключительная часть занятия – 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 4.

В нём решаются задачи воспитания игровой ловкости и обучения передаче и ловле при встречном движении. Из них: строевые упражнения (4 мин); общеразвивающие упражнения (20 мин).

Основная часть занятия 64 мин.

Ускорения и рывки из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания (7 мин).

Игра «Быстро отдай мяч». Один игрок поочередно передаёт мяч каждому, стоящему в колонне, а тот, передав мяч обратно, приседает, давая возможность получить мяч стоящему сзади. Последний занимает место передающего, а передающий становится впереди колонны. Можно проводить в виде соревнования команд (7 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте от 0,5 до 1,5 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны (4 мин). Передача мяча под натянутой веревкой, уход во встречную колонну (5 мин). Передача мяча, уход во встречную колонну под веревкой или перепрыгивая ее (5 мин). Ведение мяча, перепрыгивая, перешагивая, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну. Уход во встречную колонну (10 мин).

Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями (10 мин). Один защитник, двое нападающих. Один нападающий, которого опекает защитник, передает мяч партнеру, применяя рывки в различных направлениях, обходит защитника и получает мяч обратно. Игроки меняются ролями (8 мин). Игра «Борьба за мяч» (8 мин).

Заключительная часть занятия - 2 мин.

**Примерное распределение материала для подготовки
гандболистов на этапе начальной подготовки 2-го года подготовки**

Техническая подготовка

Таблица №17

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Приёмы техники нападения	
Перемещения	
Бег с изменением скорости передвижения	1, 3, 5, 7
Переход от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и наоборот	1, 3, 5, 7
Прыжки вверх, в сторону, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	9, 11, 13, 15
Бег зигзагом (с выпадом в сторону)	17, 19, 21, 23
Падение на руки с переходом на грудь	77, 79, 81, 83
Падение на бедро с перекатом на спину	85, 87, 89, 91
Ловля мяча	
Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений, двумя руками в прыжке	25, 27, 29, 31
Ловля мяча, летящего на разном уровне, в опорном положении	9, 11, 13, 15
Ловля мяча в прыжке в движении	33, 35, 37, 39
Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами	125, 127, 129, 131
Передача мяча	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	1, 3, 5, 7
Передача мяча с разбега в опорном положении	9, 11, 13, 15
Передача мяча хлестом сбоку с места и с разбега	17, 19, 21, 23
Передача мяча хлестом сверху и сбоку в опорном положении партнёру, движущемуся в одном направлении	25, 27, 29, 31
<i>1</i>	<i>2</i>
Передача мяча в прыжке партнёру, движущемуся в одном направлении с передающим	33, 35, 37, 39
Передача мяча в движении партнёров без смены и со сменой мест	41, 43, 45, 47
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитники пассивные)	81, 83, 85, 87
Передача мяча с активным сопротивлением защитника	89, 91, 93, 95
Ведение мяча	
Ведение мяча многоударное с изменением направления	1, 3, 5, 7
Ведение мяча с изменением скорости движения	9, 11, 13, 15
Ведение мяча подбрасыванием	129, 131, 133, 135
Ведение мяча с преследованием защитника	137, 139, 141, 143
Бросок мяча	
Бросок мяча хлестом сверху с отражённым отскоком	13, 15, 17, 19
Бросок мяча хлестом сверху и сбоку с разбега со скрестным шагом под углом по отношению к воротам	21, 23, 25, 27
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной и одноименной ногой	79, 81, 83, 85
Бросок в падении с приземлением на руки	87, 89, 91, 93
Штрафной бросок	29, 31, 33, 35
Приёмы техники защиты	

Рывки в защитной стойке (1-5 м) лицом, спиной и боком вперёд	5, 7, 9, 11
Выбивание мяча при ведении противника на месте	17, 19, 21, 23
Выбивание мяча при ведении шагом и бегом	25, 27, 29, 31
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	33, 35, 37, 39
Блокирование мяча в прыжке	41, 43, 45, 47
Приёмы техники вратаря	
Стойка вратаря, перемещения	9, 13, 17, 21
Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу	9, 13, 17, 21
Задержание мяча двумя ногами и одной выпадом	41, 45, 49, 53

Тактическая подготовка

Таблица №18

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Тактические действия в нападении	
Индивидуальные действия	
Применение броска с открытой позиции	9, 10, 11, 12
Применение броска с закрытой позиции	13, 14, 15, 16
Финты перемещением и открытый уход без мяча	21, 22, 23, 24
Финты перемещением и открытый уход с мячом	77, 78, 89, 90
Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнёром	17, 18, 19, 20
Групповые действия	
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	25, 26, 27, 28
Параллельное взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников	29, 30, 31, 32
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	81, 82, 83, 84
Параллельное взаимодействие трёх-пяти нападающих «на стягивание» защитников	85, 87, 89, 91
Скрестное внутреннее взаимодействие	93, 95, 97, 99
<i>1</i>	<i>2</i>
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	133, 135, 137, 139
Взаимодействия при свободном броске	141, 143, 145, 147
Командные действия	
Стремительное нападение отрывом	125, 126, 127
Позиционное нападение с расстановкой 3:3	33, 35, 37, 39
Тактические действия в защите	
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	33, 35, 37, 39
Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от скорости его передвижения и близости игрока с мячом	49, 51, 53, 54
Групповые действия	
Переключение на опеку другого игрока сменой подопечных	129, 130, 131, 132
Командные действия	
Личная защита по всему полю	49, 51, 53, 54
Тактические действия вратаря	
Выбор позиции в воротах	41, 43, 45

**Примерное распределение материала для подготовки
гандболистов на учебно-тренировочном этапе 1-го и 2-ого года
подготовки**

Первый вариант

Таблица №19

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Специальная физическая подготовка	
Быстрота перемещения и прыгучесть	7, 12, 17, 22, 27, 47, 52, 57, 62, 97, 102, 107, 112, 114, 122, 157, 162, 167, 202, 207
Игровая деятельность	32, 37, 67, 72, 77, 82, 172, 177, 182, 187, 192
Качества, необходимые для выполнения броска	14, 19, 24, 29, 49, 54, 59, 64, 99, 104, 109, 114, 124, 159, 164, 169
Техническая подготовка	
Обучение приёмам игры в нападении	11, 13, 16, 18, 21, 23, 26, 28, 31, 46, 48, 51, 53, 56, 58, 61, 63, 66, 68, 106, 108, 111, 113, 156, 158, 161, 163, 166
Обучение приёмам игры в защите	97, 101, 103, 106, 158, 161, 163, 166, 168, 201, 203, 206, 208, 211
Совершенствование приёмов игры	31, 36, 81, 86, 141, 146, 186, 191
Тактическая подготовка	
Обучение действиям в нападении	46, 48, 51, 53, 56, 58, 61, 63, 66, 68, 71, 74, 76, 79, 81, 126, 129, 131, 134, 136, 139, 141, 144, 171, 174, 176, 179, 181, 184, 186, 189, 201, 205
Обучение действиям в защите	11, 16, 18, 21, 23, 26, 48, 76, 79, 97, 101, 103, 106, 108, 141, 158, 161, 163, 166, 176, 181, 186, 200
Совершенствование технико-тактических действий	32, 34, 37, 39, 82, 84, 87, 89, 142, 144, 147, 149, 187, 189
Игровая подготовка	
Подводящие игры и комплексные упражнения	5, 10, 15, 20, 25, 50, 55, 60, 65, 100, 105, 110, 115, 120, 160, 165, 170, 205, 210
<i>1</i>	<i>2</i>
Двусторонние игры на тренировке с заданиями	30, 33, 38, 68, 73, 78, 83, 88, 125, 128, 133, 138, 143, 148, 173, 178, 183, 188, 192
Контрольные и календарные игры	35, 40, 43, 45, 47, 70, 75, 80, 85, 90, 92, 94, 96, 98, 130, 135, 140, 145, 150, 153, 155, 157, 175, 180, 185, 190, 195, 197, 199, 200

Второй вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-6, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42.

Таблица №20

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	игровая подготовка (3 часа)
6 день	физическая (качества для броска) подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 7-8, 14-16, 26-28, 35-37.

Таблица №21

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая и физическая (ловкость) подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 17-18, 29-30, 38-39.

Таблица №22

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Третий вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-6, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42.

Таблица №23

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	физическая (ловкость) подготовка (2 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	физическая (качества для броска) подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2,5 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 7, 8, 14-16, 26-28, 35-37.

Таблица №24

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	технико-тактическая и физическая подготовка (2,5 часа)
3 день	игровая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 17-18, 29-30, 38-39.

Таблица №25

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
3 день	игровая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на учебно-тренировочном этапе 3-го, 4-ого, 5-ого года подготовки

Первый вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Таблица №26

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (3 часа)
3 день	совершенствовании качеств, необходимых для броска (2 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановление (2 часа)
5 день	совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Таблица №27

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	совершенствование прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	совершенствование ловкости (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (2 часа)
4 день	индивидуальная тренировка (2 часа)
5 день	совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Таблица №28

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	игровая подготовка (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа)
4 день	восстановительные мероприятия (1 час)
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

В соревновательном микроцикле проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Второй вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32-33.

Таблица №29

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
3 день	физическая (качества для броска) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая и теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 13-16, 23-28, 34-39.

Таблица №30

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (качества для броска) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	физическая (качества для броска и ловкость) подготовка (3 часа)
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая и теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Таблица №31

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	игровая подготовка (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	контрольная или календарная игра, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

В соревновательном микроцикле проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов – втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 41-42 недели)

Базовый мезоцикл

Таблица №32

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (2 часа) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 41-43 недели) состоит из шести базовых развивающих микроциклов.

Таблица №33

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (1 час) – физическая подготовка (специальная выносливость) 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – календарная или контрольная игра, восстановление и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижении нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный

мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Подводящие микроциклы (6, 12, 19, 30, 45)

Таблица №34

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (1 час) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 3 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (1 час) – физическая подготовка (специальная выносливость) 2 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 3 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (2 часа) – контрольная игра. 1 (час)- теоретическая подготовка
6 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – игровая подготовка, восстановительные мероприятия
7 день	отдых.

Соревновательные микроциклы (7, 13, 20, 31, 39, 46) включают в себя календарные игры с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8, 14, 21, 32, 40).

Восстановительные микроциклы (6, 12, 19, 30, 45)

Таблица №35

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – восстановительные мероприятия
2 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (2 часа) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (1 час) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – игровая подготовка, игровая подготовка
7 день	отдых

В переходном периоде (микроциклы 47-52) подготовка ведётся по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов – втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 41-42 недели)

Базовый развивающий мезоцикл

Таблица №36

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая подготовка (общая выносливость)
2 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка, восстановительные мероприятия
3 день	4 часа – физическая подготовка (общая выносливость)
4 день	4 часа - индивидуальная подготовка, восстановление
5 день	4 часа - физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка
6 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 41-43 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов.

Таблица №37

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) подготовка
2 день	4 часа – физическая (скорость) и технико-тактическая подготовка
3 день	4 часа – технико-тактическая и игровая подготовка
4 день	4 часа – индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	4 часа – технико-тактическая и игровая подготовка
6 день	4 часа – календарная или контрольная игра, восстановление и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижении нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный микроцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

В переходном периоде (микроциклы 47-52) подготовка ведётся по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Таблица №38

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
2 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
3 день	4 часа – физическая подготовка, восстановительные мероприятия
4 день	4 часа – физическая подготовка, восстановление
5 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
6 день	4 часа – физическая подготовка, игровая подготовка
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижения нагрузок.

Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп) Общеподготовительные упражнения

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходные положения ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

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

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по

канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера 30 (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с 31 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 ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).

Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

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

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

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

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

Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Туристические походы.

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Таблица №39

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения	
		1	2
Теоретическая подготовка			
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	3	2
2	История развития вида спорта гандбол, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	3	4
3	Значение занятий гандболом для развития детей.	4	-
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2	5
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	-	2
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	-	2
7	Краткие сведения о технике игры защитника и нападающего.	3	5
Итого		15	20
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	96	104
2	Специальная физическая подготовка.	46	70
3	Участие в спортивных соревнованиях.	-	20
4	Техническая подготовка.	100	130
5	Тактическая подготовка.	31	40
6	Контрольные мероприятия.	15	20
7	Психологическая подготовка.	3	4
8	Инструкторская практика.	-	-
9	Судейская практика	-	-
10	Медико-биологический контроль.	3	4
11	Восстановительные мероприятия.	3	4
Итого		297	396
Всего		312	416

**Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для
учебно-тренировочных групп**

Таблица №40

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения До трех лет
Теоретическая подготовка		
1.1	Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.	3
1.2	Развитие гандбола в России, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.	6
1.3	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
1.4	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование.	9
1.5	Техника и тактика игры, методы их тренировки,	9
1.6	Краткие правила соревнований и их проведение.	6
Итого		36
Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	145
2.2	Специальная физическая подготовка	145
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	72
2.4	Техническая подготовка	190
2.5	Тактическая подготовка	73
2.6	Психологическая подготовка	37
2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
2.8	Инструкторская практика	4
2.9	Судейская практика	4
Профилактические мероприятия		
3.1	Медико-биологический контроль.	7
3.2	Восстановительные мероприятия.	7
Итого		588
Всего		624

**Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для
учебно-тренировочных групп**

Таблица №41

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения Свыше трех лет
Теоретическая подготовка		
1.1	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	6
1.2	Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.	10

1.3	Роль гигиены и режима для спортсмена, питания, закаливания, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена для роста спортивных результатов.	10
1.4	Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.	10
1.5	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена	5
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение.	5
Итого		46
Практическая подготовка		
3.1	Общая физическая подготовка	188
3.2	Специальная физическая подготовка	188
3.3	Участие в спортивных соревнованиях	94
3.4	Техническая подготовка	260
3.5	Тактическая подготовка	46
3.6	Психологическая подготовка	46
3.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10
3.8	Инструкторская практика	18
3.9	Судейская практика	20
Профилактические мероприятия		
3.1	Медико-биологический контроль.	12
3.2	Восстановительные мероприятия.	6
Итого		890
Всего		936

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

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью. Суть игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мячей в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мячей в свои ворота.

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника.

Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому спортсменам на тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техники владения мячом. Игра в гандбол проходит в сложной игровой обстановке, где различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей в нападение.

При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяла бы затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам.

При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.

В игре часто бывает, когда команда, владеющая мячом, теряет его. В этом случае все без исключения, должны быстро возвратиться на свою половину площадки и организовать защиту ворот. Для этого они должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапно менять направление бега, стремительно пробегать короткие отрезки.

Основу игры составляют: передача мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и в движении; ловля мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком о площадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорного положения; заслоны и обманные действия с мячом и без него; бег с короткими, но быстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и поворотами; прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловли высоко летящего мяча; кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны.

Игра в гандбол проводится на прямоугольной площадке длиной 40 м, шириной 20 м.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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) инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Материально-технические условия реализации Программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №42

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10

				количество	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	Наколенник защитный для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16	Сумка большая спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	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 тренировочные	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины пляжный гандбол											
22	Бейсболка	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Костюм	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный		обучающегося								
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

Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Таблица №45

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или

	<p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"</p> <p>или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя</p>
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации <3>
	Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) <4> Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

**Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном
и начальной подготовки**

Таблица №46

Возможные наименования должностей, профессий	<p>Тренер по начальной подготовке</p> <p>Тренер</p> <p>Старший тренер</p>
Требования к образованию и обучению	<p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта</p> <p>или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - по методике обучения базовым видам спорта либо наличие подтвержденной</p>

	квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	-
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	<p>С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах

Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Таблица №47

Возможные наименования должностей, профессий	<p>Тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Тренер</p> <p>Старший тренер</p>
Требования к образованию и обучению	<p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта</p> <p>или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя</p>
Требования к опыту практической работы	<p>Не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта</p> <p>или</p> <p>Наличие опыта результативного (1-6 место) участия в качестве спортсмена в официальных общероссийских или международных спортивных соревнованиях, присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя либо выполнение нормативов на звание мастер спорта России</p>
Особые условия	-

допуска к работе	
Другие характеристики	<p>С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах

Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Таблица №48

Возможные наименования должностей, профессий	<p>Тренер</p> <p>Тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Старший тренер</p> <p>Старший тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>
Требования к образованию и обучению	<p>Высшее образование - бакалавриат в области физической культуры и спорта</p> <p>или</p> <p>Высшее образование - бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой</p>
Требования к опыту практической работы	<p>Не менее трех лет в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта</p> <p>или</p> <p>Наличие опыта результативного участия в качестве спортсмена в составе спортивной сборной команды Российской Федерации или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6 место в итоговом протоколе), наличие присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой или выполнение норматива мастер спорта России</p>
Особые условия допуска к работе	-
Другие	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных

характеристики	<p>категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах
----------------	--

Таблица №49

Возможные наименования должностей, профессий	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Инструктор по организационно-массовой работе</p> <p>Инструктор по основной деятельности</p> <p>Инструктор учебно-тренировочного пункта</p> <p>Инструктор-методист по дельтапланеризму</p> <p>Инструктор-методист по производственной гимнастике</p> <p>Инструктор-методист по техническим и военно-прикладным видам спорта</p> <p>Инструктор-методист спортивной школы</p> <p>Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций</p> <p>Фитнес-инструктор по работе с детьми и подростками</p>
Требования к образованию и обучению	<p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура</p> <p>или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p>
Требования к опыту практической работы	<p>Не менее одного года в области физической культуры и спорта</p>
Особые условия допуска к работе	<p>К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость</p> <p>Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров</p> <p>Прохождение инструктажа по охране труда</p> <p>Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи</p>
Другие характеристики	<p>С целью профессионального роста рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование - программам повышения квалификации один раз в три года;

	- формирование профессиональных навыков через наставничество;
	- стажировка; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров);
	- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях

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).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативные правовые документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022 г. № 902).

Список литературных источников

1. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол /Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. – Подольск: ООО «Типография «САРМА», 2016. – 151 с.
2. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 284 с.
5. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одарённостей и поиск таланов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.
9. Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
10. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.
12. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2, 23 с.
13. Общероссийские антидопинговые правила. Декарт, С – 104, 2012.

14. Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.

Перечень аудиовизуальных средств

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

2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гандболиста, профилактика травматизма в спорте, история гандбола.

Перечень интернет-ресурсов

необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru>- Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.rushandball.ru>- Официальный сайт Федерации гандбола России
3. <https://handballfast.com/> -гандбольный сайт.
4. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации.
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>
8. Международная Федерация гандбола The International Handball Federation (ИHF) – www.ihf.info
9. Европейская гандбольная федерация The European Handball Federation (ЕHF) – www.eurohandball.com
10. Международный Олимпийский Комитет – www.olympic.org
11. Олимпийский комитет России – www.olympic.ru
12. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – www.wada-ama.org
13. Российское антидопинговое агентство РУСАДА – www.rusada.ru

