

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Кингисеппская спортивная школа «Юность»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО «КСШ «Юность»

Протокол №4 от 30.03.2026 г.

«Утверждена»  
Приказом директора  
МБУДО «КСШ «Юность»

№ 35-О.Д. от 30.03.2026 г.

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ГАНДБОЛ»

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки- 2-3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет

Срок реализации программы 8 лет

Кингисепп  
2026 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3-5
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-17
3	Система контроля	17-20
4	Рабочая программа по виду спорта «гандбол»	21-72
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»	73-76
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	77-83
7	Приложения	83-88

## • ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждённым приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года №652, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

ДОП СП по виду спорта «гандбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
- Приказ 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"

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных 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 (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по гандболу и является основным документом тренировочной работы.

### **Краткая характеристика вида спорта**

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.

**Целью Программы** является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта гандбол для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в гандболе должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач**:

1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
3. Совершенствование технической и тактической подготовленности;
4. Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

## • **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Специфика организации тренировочного процесса**

#### **Структура системы многолетней подготовки**

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, поэтому общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта гандбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 2-3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гандбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гандбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

### **Объём Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2-3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	16-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20

### Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
<b>УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней
<b>Специальные УТМ</b>		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня
УТМ в каникулярное время	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2-3	1	2	3	4	5
контрольные	1	2	2	2	2	2	2
отборочные	-	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	1

Календарь спортивных соревнований (Приложение 2) состоит из:

- Контрольных стартов;
- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований городского, районного рангов (отборочные);
- Соревнований регионального ранга (отборочные);
- Соревнований федеральных округов (отборочные);
- Всероссийских соревнований (первенства, Чемпионаты, Спартакиада учащихся РФ)

## Годовой учебно-тренировочный план

### Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2-3 годов обучения
	Количество часов в неделю	6	8
	Количество учебных недель	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	16-25	16-25
		Кол-во часов в год	
1	Общая физическая подготовка	95	100
2	Специальная физическая подготовка	45	62
3	Участие в соревнованиях	-	18
4	Техническая подготовка	95	124
5	Тактическая подготовка	15	25
6	Теоретическая подготовка	10	18
7	Психологическая подготовка	5	14
8	Тестирование и контрольные мероприятия	6	8
9	Инструкторская практика	-	-
10	Судейская практика	-	-
11	Игровая подготовка	36	42
12	Медико-восстановительные мероприятия	3	3
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

### Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Количество часов в неделю	10	12	14	16	18
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в	2-3	2-3	2-3	3	3

	одном учебном занятии					
	Наполняемость учебных групп (чел.)	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20
Количество учебных часов в год						
1	Общая физическая подготовка	110	120	140	150	180
2	Специальная физическая подготовка	90	110	130	140	162
3	Участие в соревнованиях	36	44	50	60	70
4	Техническая подготовка	140	162	180	210	230
5	Тактическая подготовка	30	36	50	60	70
6	Теоретическая подготовка	20	30	35	40	40
7	Психологическая подготовка	30	40	45	50	50
8	Тестирование и контрольные мероприятия	12	16	18	20	20
9	Инструкторская практика	5	8	10	12	16
10	Судейская практика	4	8	10	12	16
11	Игровая подготовка	35	40	44	60	60
12	Медико-восстановительные мероприятия	6	8	14	16	20
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение	<b>Дни зловья и спорта. в рамках которых предусмотрено:</b>	

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>• подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе</li> <li>• Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация</li> <li>• Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм</li> </ul>	Октябрь  Ноябрь  Декабрь
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
<b>2. Патриотическое воспитание</b>			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения	<p>Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях;</p> <p>возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах</p> <p>Участие в мероприятиях,</p>	Март Апрель  февраль

	болельщиков.	<p>посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета)</p> <p>Экскурсии по местам боевой славы и исторических мест в городах, проводящих соревнования</p> <p>Просмотр кинофильмов о ВОВ и обсуждение исторических фактов</p>	9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
<b>3. Профориентационная деятельность</b>			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течение учебного года
<b>4. Развитие творческого потенциала</b>			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований

		спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	й В течении учебного года
--	--	--	------------------------------------

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

### **Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки		
1.1.	Начальное ознакомление обучающихся с понятием «антидопинг»	1. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года  1 раз в год
1.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

2.	Учебно-тренировочный этап		
2.1.	Ознакомление обучающихся с теоретическим и основами	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 3. Семинары для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год  В течение года
2.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
3.	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
3.1.	Изучение обучающимися теоретических основ антидопинга	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинары и лекции для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	В течение года
3.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» (для родителей несовершеннолетних спортсменов)	1-2 раза в год

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (УТГ-1; УТГ-2)	1.Подбор упражнений для разминки, подготовительной части учебно-тренировочного занятия самостоятельный показ (практическое задание) 2.Регламент проведения соревнований	В течение учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап (УТГ-3; УТГ-4; УТГ-5)	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

	2. Составление краткого плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3. Судейская коллегия, судейские амплуа 4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5. Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории		
--	--	--	--

## **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1, 2 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «прошёл медицинское обследование и по состоянию здоровья допущен к тренировкам и соревнованиям по гандболу». Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения, проходят ежегодно 2 раза в год медицинское обследование и заключение врача по спортивной медицине ГБУЗ ЛО «Кингисеппская МБ им. П.Н. Прохорова».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

*Восстановление спортивной работоспособности*- неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

#### 1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
  - Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
  - Переключение с одних упражнений на другие
  - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
- Аутогенная тренировка
  - Психорегулирующая тренировка
  - Применение мышечной релаксации
  - Разнообразные виды досуга
  - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
3. Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание
  - Витаминизация
  - Разнообразные виды массажа
  - Разнообразные виды гидропроцедур
  - Физиотерапия
  - Ультрафиолетовое облучение
  - Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

### • СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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 пятом году.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП до года обучения		НП свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			10,5	10,8	9,7	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.3.	Наклон вперёд из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимн. скамейке (от уровня скамьи)		+1	+3	+2	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	128	118
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		не менее	
			21	18	26	23
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег спиной вперёд	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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Бег челночный 3x10м с высокого старта	с	не более	
			9,2	9,4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	с	не более	
			20,5	23,5

	(2x6+2x9+20)			
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	Кол-во раз	не менее	
			16	16
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	Кол-во раз	не менее	
			5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	УТГ (до трёх лет)	требования в уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	УТГ (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский» «второй юношеский» «первый юношеский» «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»		

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

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1	Контрольные тесты: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осеннее тестирование по ОФП и СФП</li> <li>• Весеннее тестирование по ОФП и СФП</li> </ul>	Протоколы	Форма разработана
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача	УМО, анализы, аппаратные исследования
3	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Формы разработаны, представляются на конец учебного года
4	Аттестация за учебный год (протоколы)	Протокол, Приказ о переводе на следующий учебный год	Решение заседания пед.совета о переводе

#### **4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных гандболистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Ленинградской области. В данной программе представлено содержание работ в спортивной школе на двух этапах:

##### **Этап начальной подготовки**

На него зачисляются дети с 8 лет, прошедшие отбор в соответствии с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - гандбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

##### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к гандболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

*Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо:* систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Педагогического совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их **спортивного мастерства**

не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

### **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

#### ***Структура годичных и многолетних циклов***

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей

и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1 -2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала не только по годам, этапам и недельным микроциклам, но и основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для старших гандболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и во время каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и

содержанием средств подготовки условно названы обще-подготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

Ниже представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

**Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах  
начальной подготовки**

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (1ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными занятиями.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов  
первого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 10-13, 20-23, 24-27, 35-36. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5 ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 14-18, 28-30, 37-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов  
второго года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) - физическая подготовка; 2-е занятие (1,5ч.)техничко- тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1,5ч.) - техническая подготовка. 2-е занятие (1,5ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 5-6, 14-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день.1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-е занятие(2ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7-8,17-18, 29-30, 38-39. Направленность занятий в микроцикле. 1-й день;1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая.;2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов  
третьего года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-3, 10-13, 20-24, 32-35. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 -е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости; 2-е занятие (2ч.)техничко-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) - совершенствование качеств, необходимых для броска. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1е занятие (1ч.)совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (1ч.) технико--тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 4-6, 14-16, 25-28, 36-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день совершенствование ловкости (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (1ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2 ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день. 1-

е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1 -й день. 1 -е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день. 1 -е занятие (2 ч.) индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1ч.) восстановительные мероприятия. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 42. Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

#### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов четвертого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2 ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2 ч.). 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 42. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

#### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов пятого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в

микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) техникотактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7 и 8,16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) техникотактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

## СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

### Группы НП-1

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	95
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	6	4	45
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	8	11	9	5	8	9	7	6	3	8	10	11	95
<b>V.</b>	Тактическая подготовка		1	1	2	2	2	2	2	2	1			15
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка					1	1	1	1	1				5
<b>VII.</b>	Игровая подготовка	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	36
<b>VIII.</b>	Тестирование и				2					3			1	6

	контрольные мероприятия													
<b>IX</b>	Медико-восстановительные мероприятия	1			1						1			3
<b>X</b>	Участие в соревнованиях													
<b>XI</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
	Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>

### Группы НП-2; НП-3

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1			18
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	9	9	7	7	8	6	6	6	6	11	12	13	100
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	4	5	5	4	4	7	7	7	62
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	8	11	11	12	9	13	9	10	7	10	12	12	124
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1			25
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка		2	2		2	2	2	2	2				14
<b>VII.</b>	Игровая подготовка	5	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	42
<b>VIII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	2			2					4				8
<b>IX</b>	Медико-восстановительные мероприятия	1			1						1			3
<b>X</b>	Участие в соревнованиях		3	3		3		3	3	3				18
<b>XI</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
	Всего часов	36	36	36	36	34	34	34	34	34	34	34	34	<b>416</b>

### Группы УТ-1

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	20
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	7	9	9	8	11	11	11	110
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	8	7	8	8	8	90
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	11	11	10	11	8	16	8	7	3	18	20	17	140
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	2	3	4	2	4	3	4	4	4				30
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	30
<b>VII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	2			4					4			2	12
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия	2			2						2			6
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях		4	4	2	6	3	6	6	5				36
<b>X</b>	Инструкторская практика			1				2		2				5
<b>XI</b>	Судейская практика								2	2				4
<b>XII</b>	Игровая подготовка	5	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	35
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
	Всего часов	43	43	43	44	43	43	44	44	43	43	43	44	<b>520</b>

## Группы УТ-2

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1		2	30
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	11	10	10	10	10	9	6	6	6	14	14	14	120
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	8	9	9	5	9	8	8	7	7	12	16	12	110
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	11	14	14	13	15	16	16	13	9	15	15	11	162
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	40
<b>VII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	4			4					4			4	16
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия	2			3						3			8
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях	2	4	4	3	5	5	8	8	5				44
<b>X</b>	Инструкторская практика		1	1					2	4				8
<b>XI</b>	Судейская практика		1	1					2	4				8
<b>XII</b>	Игровая подготовка	5	3	3	4	2	4	4	4	3	2	2	4	40
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
	Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	<b>624</b>

### Группы УТ-3

	<b>Разделы программы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>Всего</b>
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	35
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	12	12	10	10	11	10	11	11	9	14	16	14	140
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	10	11	10	9	11	11	10	8	8	14	16	12	130
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	12	12	21	13	16	15	15	15	14	15	20	12	180
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5	50
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
<b>VII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	2			4					4	4		4	18
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия	1			4					3	3		3	14
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях	4	8	4	2	6	6	6	8	4			2	50
<b>X</b>	Инструкторская практика		2		2		2		2	2				10
<b>XI</b>	Судейская практика	1	1	1	1			2		2	2			10
<b>XII</b>	Игровая подготовка	5	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	44
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								
	<b>Всего часов</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

## Группы УТ-4

	<b>Разделы программы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>Всего</b>
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	40
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	14	12	11	11	13	11	10	10	10	16	16	16	150
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	12	14	10	11	11	10	10	10	10	14	14	14	140
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	18	19	24	12	15	19	20	22	17	11	22	11	110
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
<b>VII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	2			5					5	3	2	3	20
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия	4			4						4		4	16
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях	1	4	5	6	8	8	6	8	4	4		6	60
<b>X</b>	Инструкторская практика		2	2		2	2	2	2					12
<b>XI</b>	Судейская практика				3			3		4	2			12
<b>XII</b>	Игровая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

## Группы УТ-5

	<b>Разделы программы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>Всего</b>
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	40
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	15	14	13	15	16	14	13	13	13	18	18	18	180
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	13	14	14	10	11	12	12	12	10	17	18	19	162
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	24	19	19	12	20	26	22	20	15	20	22	11	230
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	5	7	7	6	6	7	7	7	6	3	3	6	70
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5		1	5	50
<b>VII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	1			5					5	3	3	3	20
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия	3	2	2	4	2	1	1	1		4			20
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях	2	4	5	8	8		11	8	6	3	6	9	70
<b>X</b>	Инструкторская практика		2	2	4	2	2			4				16
<b>XI</b>	Судейская практика		2	2			1		3	5	3			16
<b>XII</b>	Игровая подготовка	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	60
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
	<b>Всего часов</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки**

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год (в часах) max	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>НП до года и выше года обучения</b>	Всего на этапе НП	10/18	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	2	Сентябрь Январь	Приложение 4
№2	История и развитие вида спорта	1	октябрь	История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены
№3	Физическая культура- важное средство развития и укрепления здоровья человека	1	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	2	декабрь	Понятие о гигиене человека. Уход за телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах
№5	Закаливание организма	2	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Профилактика	2	февраль	Понятие о простудных,

	заболеваемости и травматизма в спорте			инфекционных заболеваниях, пути распространения Предупреждение заболеваний. Доврачебная помощь
№7	Основы техники и тактики вида спорта	2	март	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№8	Спортивные соревнования по гандболу, правила игры	2	апрель	Правила игры правила соревнований
№9	Режим дня и питание спортсменов	2	май	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№10	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	1	июнь	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования
№11	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	июль	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки
<b>УТГ</b>	Всего на этапе обучения	20/40	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах
№2	История возникновения олимпийского движения	2	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Режим дня, питание, спортивное питание	2	ноябрь	Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание
№4	Физиологические основы физической	2	декабрь	Системы организма, физиологические

	культуры			механизмы развития двигательных навыков
№5	Профилактика заболеваемости и травматизма	4		Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма
№6	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	январь	Классификация соревнований, спортивный дневник, самоанализ результатов
№7	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	4	февраль	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№8	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	март	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
№9	Оборудование, инвентарь, экипировка	2	апрель	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№10	Правила соревнований вида спорта	4	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории
№11	Установка на игру и разбор результатов игры	14	В течение года	Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию

## 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; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. 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, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

#### ***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 ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра

толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с

различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4 лет  
учебно-тренировочного этапа*

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	год обучения		год обучения			
	до года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й
<b>Техника нападения</b>						
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперед	+	+				
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+	+			
Бег с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+			
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+					
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча справа и слева		+	+			
Ловля с недолетом и с перелетом мяча		+	+	+		
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+			
Ловля катящегося мяча	+	+	+			
Ловля с отскока от площадки		+	+			
Ловля мяча в движении шагом	+	+				
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+			
Ловля мяча, летящего на встречу	+	+				

Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+		
Ловля мяча одной рукой без захвата			+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+
Ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении				+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+					
<b>Приемы игры</b>	<b>Начальная подготовка</b>		<b>Этап учебно-тренировочный</b>			
	<b>год обучения</b>					
	<b>до года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4-й</b>
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+				
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+			
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+			
Передача мяча по прямой траектории	+	+				
Передача по навесной траектории		+	+			
Передача с отскоком от площадки		+	+			
Передача мяча после ловли с полупрыжка				+	+	
Передача мяча толчком одной рукой			+	+		
Передача мяча кистевая за спиной				+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+		
Ведение мяча одноударное на месте	+					
Ведение мяча многоударное на месте	+	+				
Ведение мяча многоударное в	+	+				

движении по прямой						
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+	+	+		
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+	+			
Ведение мяча с высокими отскоками	+	+				
Ведение мяча с низкими отскоками		+	+	+	+	+
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+
Ведение мяча с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+
Ведение мяча подбрасыванием		+	+	+		
Бросок хлестом сверху с места	+	+				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+			
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета					+	+
Бросок с отраженным отскоком	+	+	+			
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)				+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места			+	+		
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 градусов				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами			+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+

Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)						+
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону						+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+			
Бросок в падении с приземлением на бедро одновременной ноги				+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки				+	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+
<b>Техника защиты</b>						
Стойка защитника	+	+	+			
Перемещение приставным шагом боком	+	+	+			
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+	+
Блокирование мяча двумя руками	+	+	+			

сверху на месте						
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+

### Техника вратаря

Стойка вратаря	+	+	+			
Передвижение в воротах		+	+	+		
Задержание двумя руками на месте	+	+				
Приемы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный			
	год обучения					
	до года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+		
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+	
Задержание одной рукой снизу	+	+	+			
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+	
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед			+	+	+	
Задержание одной ногой махом		+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+			
Техника полевого игрока	+	+	+	+	+	+

## ***Учебный материал для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения***

### **Техника нападения**

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального основания материала.

#### ***Для игроков второй линии нападения.***

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

#### ***Для игроков первой линии нападения (крайних)***

Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной

(одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и разбега, в опорном и безопорном положении.

### *Для игроков первой линии нападения (линейных)*

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед – в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

### **Техника защиты**

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными способностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

### **Техника вратаря**

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыкание, скачком вперед) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

## ***Учебный материал для гандболистов различного игрового амплуа***

### **Техника нападения**

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

#### ***Для игроков второй линии нападения***

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с низкого отскока (полуотскока), после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

#### ***Для игроков первой линии нападения (крайних)***

Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с

горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

### *Для игроков первой линии нападения (линейных)*

Перемещения. Совершенствования ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками "в одно касание".

Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед-в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4 лет*

*учебно-тренировочного этапа*

### Тактика нападения

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный			
	год обучения					
	до года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й
Уход от защитника	+	+				
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+				
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+				
Применение сопровождающей передачи		+	+	+		
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)			+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)			+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)				+	+	+
Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный			
	год обучения					
	до года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й

Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	+	+	+			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить уход вправо)		+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		+	+	+		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+	
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)				+	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку			+	+	+	+
Финт перемещения с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход		+	+	+		
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+				

#### Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+
Задержание мяча с отраженного откоса	+	+	+			
Задержание мяча со скользящего откоса			+	+	+	+
Задержание мяча, летящего					+	+

по восходящей траектории						
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)			+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)					+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)						+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске					+	+
Взаимодействие с нападением и защитой конкретных игровых ситуациях						+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+

## ***Учебный материал для групп УТ-5***

### **Тактика нападения**

#### *Индивидуальные действия*

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

#### *Групповые действия*

Взаимодействие партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействие игроков второй линии с линейными, с крайними; взаимодействие крайнего игрока с линейным.

#### *Командное действие*

Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом и 3:3. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

## **Тактика защиты**

### *Индивидуальные действия*

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

### *Групповые действия*

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

### *Командное действие*

Зонная защита по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

## **Тактика вратаря**

### *Индивидуальные действия*

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперед; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.)

### *Командные действия*

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

## **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

### ***Задачи инструкторской и судейской практики:***

- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике.
- Знание этики поведения спортивных судей.
- Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по гандболу.

Теоретическая подготовка по судейству включает изучение следующих тем: «Правила гандбола. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Заявка, личные документы участника, форма команды. Продолжительность игры, правильные и запрещённые действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды судей. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Определение победителя. Особенности правил юношеских соревнований».

Практическая подготовка - судейство в качестве судьи в поле в тренировочных играх. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта находится тренер-преподаватель. Все обучающиеся должны приобрести основные навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся должны:

#### знать:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.

#### уметь:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- составить комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составить планы-конспекты учебных занятий по физической и технической подготовке для учебных групп первого года обучения;
- провести учебное занятие по гандболу в группе 1 года обучения под наблюдением тренера-преподавателя;

#### выполнять:

- судейство соревнований по гандболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении школьных соревнований по гандболу;
- подготовку мест соревнований;
- провести подготовку команды своего возраста к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях
- обязанности секретаря
- Обучающиеся должны овладеть знаниями этики поведения спортивных судей.

Для получения судейской категории «юный судья», судья 3-й категории нужно освоить следующие умения и навыки:

- 1.составить положение для проведения первенства школы по гандболу;
- 2.участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- 3.участвовать в судействе учебных игр в поле (самостоятельно);
- 4.участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Условия присвоения судейских категорий:

*Судейская категория «Юный судья»* присваивается обучающимся моложе 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровня по гандболу;

*Третья судейская категория* присваивается лицам не моложе 16 лет, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по виду спорта.

### **Профессиональная ориентация спортсменов**

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

*Цель:* формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

*Задачи:*

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;

- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

### Основные направления работы

*1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.*

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

*2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:*

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);

- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

*3. Консультационное направление подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.*

4. *Обучающее (или формирующее)*. В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

### **Самообразование**

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе как самостоятельное выполнение заданий с дистанционной образовательной платформы <https://sport-dussh.kngcit.ru/deyatelnost/distancionnoe-obucheniye>, выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта гандбол

- Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях
- Работа в группах в Контакте в сети Интернет
- Самоподготовка теоретических вопросов
- Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке
- Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА), техники и тактики гандбола, просмотр в сети Интернет, видеохостинг «Rutube».
- Ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка видеоролики дистанционной образовательной платформы: <https://sport-dussh.kngcit.ru/deyatelnost/distancionnoe-obucheniye>

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

*Восстановление спортивной работоспособности*- неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка

- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

### 3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №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"

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

Личный пример и мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

### Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших в школу; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### *Рекомендации по организации психологической подготовки*

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый гандболист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее

возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления гандболиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Учебно-тренировочные сборы**

В процессе многолетней тренировки спортсменов предусмотрены тренировочные сборы на учебно-тренировочном этапе:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям до 14 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные сборы от 7 до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

2 спортивных сбора в год (подготовительный к всероссийским стартам- 14 дней, восстановительный в летний период- 21 день).

### **Летняя спортивно-оздоровительная работа**

В летний период для обучающихся спортивной школы организуются выездные спортивно-оздоровительные лагеря (июнь, июль), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, легкой атлетики, плавания) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

## **Система спортивного отбора и контроля** **Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- уровень усвоения занимающимся преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики;
- уровень выносливости координационных возможностей.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август).

*Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования*

**Контрольно-переводные нормативы для перевода спортсменов  
на этапе начальной подготовки**

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		9,6	9,9
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		6,10	6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
		19	13
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бег спиной вперед	м	не менее	
		10	
Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее	
		20	
Ведение мяча	м	не менее	
		20	

**Контрольно-переводные нормативы для перевода спортсменов  
на учебно-тренировочном этапе**

**УТ-1**

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,2	6,4
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	130
Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
		22	15
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
		4.7	5.2
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с	не более	
		20,5	23,5
Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с.	количество раз	не менее	
		16	
Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
		5	

## УТ-2

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,9	6,1
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		12.40	14.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		16	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		9,0	9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	140
Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
		24	17
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
		4.5	5.0
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с	не более	
		18,5	22,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с.	количество раз	не менее	
		17	
Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
		5	
<b>Техническое мастерство</b>			
Комплексное упражнение	<p>Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.</p>		

## УТ-3

Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,5	5,8
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		11,10	13,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
		26	18
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
		4.2	4.7
Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с	не более	
		16,5	20,0
Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 сек.	количество раз	не менее	
		18	
Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
		5	
<b>Техническое мастерство</b>			
Комплексное упражнение	<p>Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.</p>		

## УТ-4

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

## УТ-5

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

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

Спортивная подготовка по спортивной дисциплине «гандбол» вида спорта Гандбол осуществляется в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Гандбол.

Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

*Продолжительность этапов спортивной подготовки:*

- Этап начальной подготовки – 2-3 года
- Этап тренировочный (спортивной специализации) - 5 лет

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных ФССП и настоящей Программой. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета при разрешении врача.

*Этап начальной подготовки*

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 8 лет, продолжительность этапа 2-3 года. Наполняемость учебных групп 16-25 человек.

На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - гандбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям гандболом детей;
- овладение основами техники и тактики гандбола;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 10 лет, продолжительность этапа 5 лет. Наполняемость учебных групп 12-20 человек. Группы комплектуются из числа одарённых и способных к гандболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- приобретение соревновательного опыта.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки игровой практики, на основании требований Федерального стандарта по спортивной подготовке по гандболу.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными гандболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении

технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий гандболом.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных гандболистов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки гандболистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих

воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки гандболиста необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гандбол» видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

#### **Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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»;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных спортивной школе на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Тренировочный спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Раздевалки, душевые;
- Медицинский пункт.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчётная единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
2.	Батут-отражатель мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
3.	Ворота гандбольные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
5.	Конус разметочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
6.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
7.	Мяч гандбольный	штук	на тренера-преподавателя	16
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
9.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	1

10.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	на тренера-преподавателя	1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Сетка для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
14.	Сетка-гаситель для ворот гандбольных	штук	на ворота гандбольные	1
15.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
17.	Стойка для дриблинга	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
18.	Тренерская тактическая доска для гандбола	штук	на тренера-преподавателя	1
19.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
20.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	16
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренера-преподавателя	16
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»				
22.	Мяч для пляжного гандбола	штук	на тренера-преподавателя	8

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	на тренера-преподавателя	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «гандбол»</b>							
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1
2	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1
3	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	1	2
5	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося (вратаря)	-	-	2	1
6	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7	Шорты гандбольные игровые	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»</b>							
8	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1
11	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
12	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1

## Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

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

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

## Информационно-методические условия

### Перечень методической литературы:

- *Дорохов. С.И.* Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология. моделирование) [Текст: учеб. пособие / С. И. Дорохов: М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации. Нап. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.]. 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
- *Бакиров В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
- *Дембо А.Г.* Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: ФиС, 1981.
- *Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В., – М.: Медицина, 1991. – 560 с.*
- *Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
- *Евтушенко А.Н.* С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
- *Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003.
- *Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
- *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
- *Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В., Гусев А.В.* Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.

- *Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В.* Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
- *Клусов Н.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
- *Клусов Н.П.* Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
- *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.
- *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992
- *Кожухов А.Б., Плотников Л.А.* Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. – М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
- *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.
- *Ратианидзе А.Л., Марищук В.В.* Игра гандбольного вратаря. – М.: ФиС, 1981. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.
- *Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спортакадемпредс, 2000.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

4. Официальный сайт Союза гандболистов России [Электронный ресурс].-Режим доступа: <http://www.handball.ru>
5. Интернет-обозрение «Российский гандбол» [Handball.revansh.com](http://Handball.revansh.com)

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Гандбол	0110002611Я	гандбол	0110012611Я
2	Гандбол	0110002611Я	Пляжный гандбол	0110022811Я

### Приложение 2

#### План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Внутришкольные соревнования</i>		
1	Пер-во Кингисеппской спортивной школы	сентябрь	11-13 лет
2		февраль	8-10 лет
3	Турнир памяти А.Глазачевой	апрель	Все возраста
	<i>Городские соревнования</i>		
4	Первенство Кингисеппского района.	сентябрь	11-12 лет
5		октябрь	13-14 лет
	<i>Областные соревнования</i>		
6	Первенство Ленинградской области	октябрь-	11 лет (юн.и дев.)
7		ноябрь	12-11 лет(юн.и дев.)
8			13-12 лет(юн.и дев.)
9			14-15 лет(юн.и дев.)
	<i>Всероссийские соревнования</i>		
10	Первенство СЗФО РФ	октябрь	юн.до 17 лет
11			юн.до 16 лет
12			юн.до 15 лет
13			дев.до 13 лет

14		ноябрь	дев.до 14 лет
15			дев.до 15 лет
16			дев.до 16 лет
17		декабрь	дев.до 17 лет
18	Полуфинал первенства России	Февраль-март	юн.и дев.
19	Финал первенства России <i>Всероссийские турниры</i>	Март-май	юн.и дев.
20	Всероссийский турнир г.Волгоград	сентябрь	дев.2010 г.р.
21	Турнир «Балканский мост» г.Воронеж		дев.2009-2010 г.р.
22	Всероссийский турнир г.Пермь	октябрь	юн.2010 г.р.
23	Осенний кубок ФГР г.Абрау-Дюрсо	ноябрь	юн.и дев.2012-2013 г.р.
24	Всероссийский турнир г.Санкт-Петербург		юн. 2012-2013 г.р.
25	Открытое первенство г.Ярославля		дев.2012-2013 г.р.
26	Турнир «Олимпийские надежды» г.Санкт-Петербург	декабрь	дев. и юн.2010 г.р.
27	Всероссийский турнир г.Санкт-Петербург		дев.2012-2013 г.р.
28	Турнир памяти Ю.Б.Степанова г.Тольятти	январь	дев.2009-2010 г.р.
29	Рождественский турнир г.Тольятти		дев.2011-2012 г.р.
30	Всероссийский турнир г.Ярославль	февраль	юн. 2012-2013 г.р.
31	Турнир г.Пикалево		юн.2010 г.р.
32	2 этап Спартакиады учащихся России		дев.2008-2009 г.р.
33	Турнир, посвященный Международному женскому дню 8 марта г. Санкт-Петербург	март	дев.2011-2012 г.р.
34	Турнир памяти Ю.Н.Закатовой г.Бокситогорск		дев.2008 г.р.
35	Всероссийский турнир г.Санкт-Петербург		юн. 2012-2013 г.р.
36	Всероссийский турнир г.Ярославль		юн.2010 г.р.
37	Всероссийский турнир г.Уфа	апрель	дев.2012-2013 г.р.
38	Турнир на призы ЗТР В.В.Чорний	май	дев.и юн.2013-2014 г.р.

39	Всероссийский турнир «Белые ночи» г. Санкт-Петербург		дев. и юн. 2011-2012 г.р.
40	Турнир г. Сочи	июнь	юн. и дев. 2012-2013 г.р.
41	Фестиваль гандбола г. Санкт-Петербург	август	юн. 2012-2013 г.р. дев. 2013-2014 г.р.

### Приложение 3

#### Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года 01 сентября 2025 года:

Образовательный процесс проводится на базе:

- Спортивный зал «Манеж» (МБУДО «КСШ «Юность»), проспект Карла Маркса, д.36

Продолжительность и окончание учебного года:

- **Этап начальной подготовки** - 52 календарные недели. Окончание 31 августа 2026 года (с учётом выходных и праздничных дней). В условиях спортивно-оздоровительного лагеря 2 недели (июнь), самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- **Тренировочный этап обучения** - 52 календарные недели, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа 2026 года.
- **Каникулярными днями** являются: 31 декабря - 4 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 09.00 часов до 20.00 часов, для обучающихся старше 16 лет – до 21.00.

Продолжительность летнего оздоровительного периода с 01 июня по 31 августа текущего года.

Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» с 01 сентября по 31 августа текущего года.

### Требования техники безопасности

#### Общие требования безопасности:

Обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий избранным видом спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором школы. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гандболом, необходимо

выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

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

К занятиям гандболом допускаются ребята, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности учащихся.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях игровыми видами спорта обувь у всех должна быть однотипной (кеды или спортивные тапочки).
3. Перед занятием учащиеся должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
4. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания тренера-преподавателя, капитана команды.
5. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

К занятиям по гандболу не допускаются учащиеся, не прослушавшие инструктаж по технике безопасности и не прошедшие медицинский осмотр. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.

Занятия должны проводиться под руководством тренера-преподавателя.

После перенесенных травм или заболеваний учащийся допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.

Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и около них, не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

При случайных столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.

Проводить занятия разрешается только на площадках с ровным и сухим покрытием.