

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Родина» станицы Бескорбной муниципального образования
Новокубанский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» февраля 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
«Родина» станицы Бескорбной
М. Х. Тамазов
«26» февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ГАНДБОЛ»**

Возраст обучающихся: с 8 лет.

Программа разработана и действует на период действия ФССП: 4 года.

Авторы-составители:

Никитин А. А. (инструктор-методист);
Волкова З. А. (инструктор-методист);
Серёгин М. В. (тренер-преподаватель);
Серёгин А. М. (тренер-преподаватель).

Оглавление

I.	Общие положения.	3
1.	Предназначение программы.	3
2.	Цель реализации программы.	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».	4
2.1	Краткая справка вид спорта «Гандбол».	4
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	4
2.3.	Объём программы.	5
2.4.	Виды (формы) обучения.	5
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.	9
2.6.	Календарный план воспитательной работы.	11
2.7.	План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.	11
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	13
III.	Система контроля.	16
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.	16
3.2.	Оценка результатов освоение программы.	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Гандбол».	23
4.1.	Программный материал.	23
4.2.	Учебно-тематический план.	40
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».	41
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» в МАУ ДО СШ «Родина».	41
5.2	Спортивные дисциплины вида спорта «Гандбол» реализуемые в МАУ ДО СШ «Родина».	41
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».	41
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.	42
6.2	Кадровые условия реализации Программы.	44
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.	45

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гандбол» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Родина» станицы Бесскорбной муниципального образования Новокубанский район (МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной) (далее - Организация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом в спортивной подготовке по виду спорта «гандбол», утверждённым приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 года № 902¹ (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утверждённой приказом Минспорта России от 06.12.2022 года № 1146, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Иные нормативные акты, регламентирующие спортивную подготовку в Организации.

2. Целью Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых ФССП;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Гандбол (от англ. Hand —рука, ball —мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Игроки преимущественно играют руками (правила также допускают использование при игре головы, корпуса или бёдер). Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «handhold», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота (3×2 м) соперника. Игроки играют два тайма по 30 минут, а перерыв между таймами — 10 минут.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №1).

¹(зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022 г., регистрационный №71344)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблицы №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2	8	16	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (см. Таблицу №2)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	14
Общее количество часов в год	234	312	520-624	728

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия - преимущественно групповые и смешанные с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «гандбол» устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трёх часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия. (см. Таблицу №3)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности. (см. Таблицу №4)

Важным компонентом спортивной подготовки является соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них, обучающихся в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МАУ ДО СШ «Родина», формируемым на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;
- Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации;
- Календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его

подготовленности, эффективность подготовки. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

На этапе начальной подготовки обучения контрольными соревнованиями являются соревнования, проводимые внутри группы, турниры МАУ ДО СШ «Родина», которые не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом.

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых – достижение победы обучающихся или завоевание возможно более высоких мест на определённом этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых её этапах тренером-преподавателем планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль тренера-преподавателя за эффективностью прохождения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта обучающимися.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

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

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

В Организации организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Программа рассчитывается на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «гандбол» ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее УТП). УТП рассчитывается согласно требованиям ФССП (см. Таблица №5) к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №6). Также включается самостоятельная подготовка, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных УТП Организации. Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска, а также при осуществлении соревновательной деятельности тренера-преподавателя за пределами Организации.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в

структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться, учитывая специфику учебно-тренировочной группы и особенности включённых в неё обучающихся. При этом объем нагрузки рассчитывается с учётом требований, указанных в Таблице №5 и Таблице №6 Программы.

Таблица №5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10-12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		16-25	16-25	12-24	12-24
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10-12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		16-25	16-25	12-24	12-24
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	25	20	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17	18	20	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5	10	12
4.	Техническая подготовка (%)	34	32	28	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17	18	18	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2
Общее количество астрономических часов в год		234	312	520/624	728

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной, ответственным специалистом, совместно с тренером-преподавателем, разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включённых в неё обучающихся. Поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может

изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице №6 Программы.

В Таблице №7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно- тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	70	78	104/125	146
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	40	56	104/125	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)		16	52/63	87
4.	Техническая подготовка (час.)	80	100	146/175	189
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	40	56	94/112	131
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	10/12	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4	6	10/12	14
Общее количество часов в год		234	312	520/624	728

2.6. Календарный план воспитательной работы (приведён в приложении № 1 к Программе).

Составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бескоробной, реализующая Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по гандболу.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведён в приложении № 2 к Программе.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса гандболистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе гандбола.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения

гандболу. Поочередно, исполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией гандбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

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

Судейская практика даёт возможность обучающимся получить квалификацию судьи по гандболу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий, присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на официальных спортивных мероприятиях.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по гандболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица №8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения	Средства инструкторской и судейской практики
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Овладение принятой в гандболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2. Приобретение, обучающимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по гандболу.</p> <p>3. Подготовка, обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя.</p> <p>4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена.</p> <p>5. Обязанности и права участников соревнований.</p> <p>6. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.</p> <p>7. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований.</p> <p>8. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.</p> <p>9. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной</p>	<p>В течение года</p>	<p>- беседа, лекция, семинар, экскурсия.</p> <p>- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);</p> <p>- практические занятия; проведение отдельных частей тренировки, составление положения о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера-преподавателя;</p> <p>- самостоятельное ведение спортивного дневника.</p>

	<p>подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.</p> <p>10. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>11. Судейство соревнований по гандболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по гандболу в общеобразовательных школах района.</p> <p>12. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.</p> <p>13. Ведение документации соревнований.</p>		
--	--	--	--

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гандбол».

Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углублённое медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- сбалансированное питание, получение обучающимися необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;
- учёт индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;
- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала:

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

Психологические средства восстановления:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бескоробной представлены в Таблице №9.

Таблица №9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	- режим дня; - режим питания; - режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Психолого-педагогические и медико-биологические средства (под контролем медицинского персонала): - упражнения на растяжение.	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -тёплый/прохладный душ -тёплый/умеренно холодный/ тёплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий. 	
--	--	---	--

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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;
- 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 и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной, на основе разработанных контрольных вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде устного опроса (собеседования) обучающихся, по

Аттестационные вопросы

№ п/п	Перечень вопросов	Результат	Этап спортивной подготовки
1.	История возникновения гандбола	Зачет/ незачет	Для всех этапов
2.	Какие есть гигиенические требования к занимающимся спортом?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
3.	Развитие гандбола в России.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
4.	Как влияют физические упражнения на организм спортсменов?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
5.	Дать определение понятию «физическая культура»?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
6.	Что такое гигиена и санитария?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
7.	Физическая культура и спорт в России.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
8.	Что такое утомление и переутомление, причины утомления?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
9.	Достижения гандболистов России на мировой арене.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
10.	Что такое режим дня?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
11.	Техника безопасности на тренировочных занятиях по в гандболу	Зачет/ незачет	Для всех этапов
12.	Что такое режим питания?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
13.	Роль физической культуры в воспитании молодежи.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
14.	Режим сна.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
15.	Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в гандболе	Зачет/ незачет	Для всех этапов
16.	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
17.	Допинг в спорте.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
18.	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
19.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Зачет/ незачет	Для всех этапов
20.	Что такое доврачебная помощь пострадавшему?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
21.	Какие бывают вредные привычки? Профилактика вредных привычек.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
22.	Значение закаливания в спорте	Зачет/ незачет	Для всех этапов
23.	Что такое спортивные разряды и звания?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
24.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по гандболу	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
25.	Что такое восстановительные мероприятия?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
26.	Перечислите восстановительные мероприятия используемые при занятиях гандболом	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
27.	Перечислите виды травматизма в процессе занятий гандболом	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
28.	Что значит тренировочная нагрузка?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
29.	Перечислите виды спортивных соревнований	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
30.	Расскажите о процессе спортивной подготовки.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
31.	Общая характеристика спортивной подготовки	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов

32.	Что подразумевается под планирование и контролем спортивной подготовки?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
33.	Роль судьи на соревнованиях	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
34.	Что такое физические качества?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
35.	Тактика командной игры.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
36.	Какие бывают система игры в нападении и защите	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
37.	Судейство соревнований	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
38.	Значение самоконтроля в процессе занятий спортом	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
39.	Врачебный контроль.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
40.	Антидопинговая программа в России. ВАДА и РУСАДА	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество правильных ответов для перевода из НП*1 - 2 ответа; НП*2,3 - 4 ответа; УТ*1 - 6 ответов; УТ*2 - 8 ответов; УТ*3 - 10 ответов; УТ*4 - 12 ответов; УТ*5 - 14 ответов.			

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «гандбол» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (отражены в таблицах №11,12.)

Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) проводится 1 раз в полгода (май-июнь), контрольно-переводные нормативы сдаются 1 раз в конце учебно-тренировочного года (декабрь).

Таблица №11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	не более			
			8.0	8.5	7.0	7.5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+2	+4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее			
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: НП*1-12 баллов, НП*2 – 24 баллов, для НП*3 - 25 баллов.						

**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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			21	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Указания по выполнению контрольных нормативов.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок, пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

Исходное положение - упор лежа на полу. Г олова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество

отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачёт идёт лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочерёдное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из и.п.- лёжа на спине (за 1 мин)(кол-во раз) Оборудование: гимнастический мат, секундомер. Участник принимает положение лёжа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. По сигналу судьи выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно-выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочерёдно один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек).

Оборудование: ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша на 20 метров, гандбольный мяч, секундомер.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По сигналу судьи испытуемый начинает движение с ведением мяча любой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

Челночный бег 50 м с высокого старта (в метрах: 2X6+2X9+20)

Оборудование: ровная площадка с размеченными линиями, секундомер.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 6 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, вернуться назад к линии старта, развернуться и пробежать таким образом отрезок в 9 м и 20 м. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не пересёк линию во время разворота любой частью тела.

Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м. (6 или 9 м.) за 30 сек.

Оборудование: гандбольный мяч, секундомер

Игроки в парах на расстоянии 4 м. (6 м.) выполняют передачи мяча друг другу толчком двумя руками от груди. Засчитывается количество передач от одного партнёра другому за 30 сек.

Ошибки:

-потеря мяча не засчитывается в общее количество передач.

Тестовые задания.

В предложенных тестах необходимо выбрать один ответ, который можно отметить галочкой, вписать или отметить другим знаком. Система оценивания: при выполнении теста, состоящего из 10 заданий, за каждый правильный ответ на одно задание присваивается один балл. Менее 6 баллов-низкий уровень знаний, 7-8 баллов-средний уровень знаний, 9-10 баллов – высокий.

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп этапа начальной подготовки первого года.

1. Размеры гандбольной площадки.

1) 25 X 35 метров; 2) 20 X 40 метров; 3) 25 X 40 метров

2. Сколько игроков в каждой команде.

1) 7; 2) 6; 3) 8

3. Назовите продолжительность игры

1) 2 тайма по 35 минут; 2) 2 тайма по 40 минут; 3) 2 тайма по 30 минут

4. Когда засчитывается взятие ворот

1) если весь мяч пересёк линию ворот; 2) если половина мяча пересекла линию ворот; 3) во время броска было нарушение правил

5. Гол не засчитывается, если забит

1) рукой; 2) ногой ниже колена; 3) головой; 4) ногой выше колена

6. Когда не засчитывается штрафной бросок

1) выполняя в падении вперёд; 2) бросая с шагом; 3) при отрыве не опорной ноги от пола

7. Сколько максимально шагов после ведения мяча может сделать игрок

1) 1; 2) 2; 3) 3;

8. Какое количество игроков участвует в игровой комбинации «передал мяч –выходи»

1) 2; 2) 2; 3) 3

9. Можно ли выполнить повторное ведение мяча после ловли

1) можно; 2) можно после трёх шагов; 3) нельзя

10. На какое расстояние может выйти вратарь из ворот при отражении штрафного 7-метрового броска

1) 2 метра; 2) 3 метра; 3) 4 метра.

Ответы:

1) 2; 2) 1; 3) 3; 4) 1; 5) 2; 6) 2; 7) 3; 8) 1; 9) 3; 10) 3.

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп этапа начальной подготовки второго года.

1. Сколько игроков состоят в команде в гандболе на Олимпийских играх?

1) 14; 2) 10; 3) 12; 4) 20.

2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке?

1) не более 7; 2) не более 8; 3) не более 9; 4) не более 10.

3. Сколько судей обслуживают матч?

1) четыре; 2) три; 3) один; 4) два.

4. Сколько таймов в матче?

1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

5. Сколько минут длится каждый тайм?

1) 20; 2) 30; 3) 40; 4) 50.

6. Сколько длится перерыв между таймами?

1) 5; 2) 8; 3) 10; 4) 15.

7. Сколько раз каждая команда имеет право в течение тайма взять минутный тайм-аут?

1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

8. Сколько секунд игрок может удерживать мяч?

1) не более 2; 2) не более 3; 3) не более 4; 4) не более 5.

9. Каким должно быть расстояние между выполняющим свободный бросок игроком и соперниками, в любом случае?

1) не меньше 3 метров; 2) не меньше 4 метров; 3) не меньше 5 метров;
4) не меньше 6 метров.

10. Сколько удалений одного и того же игрока влекут за собой более серьёзные санкции в виде удаления на всю игру?

1) 2; 2) 3; 3) 4; 4) 5.

Ответы:

1) 1; 2) 1; 3) 4; 4) 2; 5) 2; 6) 3; 7) 2; 8) 2; 9) 1; 10) 2.

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа первого года обучения.

1. Какие расстояние имеет зона замены игроков

1) 4 метра; 2) 4,5 метра; 3) 5,5 метра; 4) 6 метров.

2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?

1) 2; 2) 3; 3) 4; 4) 5.

3. На каком расстоянии от игрока с мячом, при свободном броске, должны находиться соперники?

1) не менее 1 метра; 2) не менее 2 метров; 3) не менее 3 метров; 4) не менее 4 метров.

4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?

1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

1) не более одного; 2) не более двух; 3) не более трёх; 4) не более четырёх.

6. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять тайм-аут?

1) на одну; 2) на две; 3) на три; 4) на четыре.

7. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?

1) не менее четырёх; 2) не менее пяти; 3) не менее шести; 4) не менее семи.

8. Какова ширина ворот?

1) 2 метра; 2) 3 метра; 3) 4 метра; 4) 5 метров.

9. Какова высота ворот?

1) 2 метра; 2) 2,5 метра; 3) 3 метра; 4) 3,5 метра.

10. Сколько официальных лиц могут входить в команду?

1) до двух; 2) до трех; 3) до четырех; 4) до пяти.

Ответы:

1) 2; 2) 3; 3) 3; 4) 3; 5) 3; 6) 2; 7) 1; 8) 2; 9) 1; 10) 3;

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения.

Открытые вопросы:

1. Касаться площадки в пределах площади ворот может только _____ соответствующей команды.

2. _____ — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.

3. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться _____.

4. Бросок считается выполненным, когда _____.
5. _____ назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было.
6. _____ назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий сторонних лиц или форс-мажорных ситуаций команда лишается верной возможности забросить гол.
7. _____ назначается за нарушения, опасные для здоровья соперника, более серьёзное неспортивное поведение, выход на площадку лишнего игрока, вмешательство в игру запасного игрока, неспортивное поведение удалённого игрока.
8. _____ назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение.
9. Дисквалификация сопровождается предъявлением _____.
10. Дисквалификация всегда сопровождается _____.

Ответы:

- 1) Вратарь
- 2) Начальный бросок
- 3) В центре площадки
- 4) Мяч покинул руку игрока
- 5) Свободный бросок
- 6) 7-метровый бросок
- 7) Удалением на 2 минуты
- 8) Дисквалификация
- 9) Красной карточки
- 10) 2-минутным удалением

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения.

1. Сколько игроков, при игре, в гандбол находится на площадке во время игры?

- 1) 14 человек; 2) 15 человек; 3) 12 человек; 4) 16 человек; 5) 7 человек.

2. Как переводится название игры гандбол?

Запишите вариант ответа:

_____.

3. Продолжительность игры в гандболе составляет.

- 1) четыре четверти, по 15мин; 2) два тайма, по 30мин; 3) два периода, по 20мин; 4) три периода по 20мин.

4. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?

- 1) не более 2 в каждом тайме; 2) не более 3 в каждом тайме; 3) не ограничено; 4) не более 1 в каждом тайме.

5. Если в гандболе мяч касается линии, ограничивающей площадь ворот, или пересекает её, то такой мяч может играть.

- 1) любой игрок если он, не находится в площади ворот; 2) только вратарь; 3) вратарь или защитник; 4) только судья или тренер; 5) любой игрок.

6. Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трёх шагов?

- 1) нет; 2) нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник; 3) да; 4) да, но только при условии: если мяч пересёк внешнюю линию ворот и последним его коснулся игрок атакующий команды.

7. На какое время игрок в гандболе может быть удалён с площадки?

- 1) 1 мин.; 2) 2 мин.; 3) 3 мин.; 4) время удаления определяет судья в зависимости от нарушения; 5) 4 мин..

8. Размер площадки для игры в гандбол составляет

Запишите вариант ответа _____.

9. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника...

Выберете правильный вариант ответа.

- 1) если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом;
- 2) если защитник преднамеренно отыгрывает мяч в площадь ворот своей команды и тот касается вратаря;
- 3) если была неправильная замена во время владения мячом команды противника;
- 4) если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.

10. Каким образом проводятся замены в гандболе?

- 1) разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме;
- 2) замены производятся в момент остановки игры;
- 3) замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом;
- 4) запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены.

Ответы:

- 1) 1; 2) ручной мяч; 3) 2; 4) 1; 5.) 5; 6) 3; 7) 2; 8) 20x40 м; 9) 1; 10) 4.

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения.

1. Размеры ворот в гандболе? Запишите вариант ответа _____.

2. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определённые игровые функции. Назовите не существующую позицию.

- 1) Средний; 2) Полусредний; 3) Центральный; 4) Линейный; 5) Крайний.

3. Сколько человек в команде в гандболе?

- 1) 12 игроков (включая двух вратарей);
- 2) 16 игроков (включая двух вратарей);
- 3) 15 игроков (включая трех вратарей);
- 4) любое количество;
- 5) не более 18 игроков.

4. В игре гандбол разрешается контакт с соперником. Укажите не правильный ответ.

- 1) использовать руки (вплоть до плеча), чтобы овладеть мячом;
- 2) использовать ладони, чтобы отобрать мяч у игрока;
- 3) препятствовать движению соперника своим телом, не зависимо от того, владеет он мячом или нет;
- 4) препятствовать движению соперника с помощью рук или ног.

5. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.

- 1) останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени;
- 2) держать мяч у себя, но не более 3 сек.;
- 3) делать передачу мячом партнёру, сидя, стоя на колене или лёжа на полу;
- 4) касаться мяча любой частью ноги ниже колена;
- 5) останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит не в движении.

6. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.

- 1) бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы;
- 2) бросающий должен выбросить мяч только одной рукой;
- 3) бросающий может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере одной

ногой на боковой линии;

4) бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи.

7. При игре в гандбол, поймав мяч в две руки, после ведения, игрок имеет право сделать не более шагов. В случае если игрок превысит допустимое количество шагов, будет зафиксирована «пробежка». Запишите вариант ответа _____.

8. Если во время игры в гандбол мяч уходит за внешнюю линию ворот от любого из защитников, то атакующей команде предоставляется право произвести вбрасывание мяча.

1) из-за боковой линии в точке её пересечения с линией свободного броска;

2) из-за внешней линии ворот, в точке, где ушёл мяч;

3) с любой точки линии свободного броска;

4) с точки пересечения боковой линии и линии ворот с той стороны от ворот, где мяч покинул пределы площадки.

9. Свободный бросок в гандболе назначается в пользу команды противника, если.... Укажите не правильный вариант ответа.

1) была неправильная игра с мячом;

2) зафиксирована недозволенная блокировка передвижений соперника, его задержка или неправильная игра в защите;

3) преднамеренный отыгрыш мяча в площадь ворот своей команды;

4) неправильный выход игрока на площадку или уход с неё.

10. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?

1) Нет

2) Да

3) На усмотрение судьи

4) Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска

5) Да, если мяч коснулся защитника или вратаря

Ответы:

1) 2х3; 2) 1; 3) 2; 4) 4; 5) 4; 6) 3; 7) не более 3-х шагов; 8) 4; 9) 2; 10) 2.

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.

1. Кто считается создателем игры гандбол:

1) Нильсен; 2) Нейсмит; 3) Ордин.

2. Признание гандбола в каком году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

1) 1936; 2) 1946; 3) 1926.

3. Сколько стандартных бросков описывают правила гандбола:

1) 6; 2) 4; 3) 5.

4. Игра гандбол происходит в закрытом помещении. Укажите размер прямоугольной площадки:

1) 50×25 м; 2) 40×20 м; 3) 30×15 м.

5. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе __ спортивной формы:

1) снижения; 2) стабилизации; 3) приобретения.

6. Выберите требования, которые предъявляются к терминам:

1) признательность, отрицательность; 2) краткость, точность, доступность; 3) формируемость, развитие, совершенствование

7. Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. сгибание и разгибание рук стоя
3. прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Что такое способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом?

1. память на движения
2. кинестетическое движение
3. условный рефлекс

9. Курение может привести к следующему заболеванию желудочно-кишечного тракта:

- 1) к синдрому Жильбера; 2) к язве желудка; 3) к артриту.

10. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?

- 1) затормаживает; 2) возбуждает; 3) улучшает память.

Ответы:

- 1) 1; 2) 3; 3) 3; 4) 2; 5) 2; 6) 2; 7) 1; 8) 1; 9) 2; 10) 1.

IV. Рабочая программа по виду спорта гандбол.

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

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гандбола, освоение правил вида спорта, изучение истории гандбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

4.1.1 Группа начальной подготовки первого года обучения.

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
2. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
3. Возникновение игры в гандбол. Гандбол - Олимпийский вид спорта.
4. Общие гигиенические требования к занимающимся гандболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
5. Общее понятие о строении человеческого организма.
6. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учёбе; трудолюбие, смелость, решительность.
7. Основы техники изучаемых приёмов игры.
8. Понятие о физической подготовке.
9. Техника безопасности на занятиях гандболом, нормы поведения на улице и в школе.
10. Основные правила игры в мини-гандбол.
11. Оборудование и инвентарь.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90 , 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед;

бег скрестным шагом;

остановка одной или двумя ногами;

прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений:

ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке.

Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верху, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением.

Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении.

Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки.

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

Техника защиты.

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо- влево боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный (вперед назад, вправо-влево). Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций. Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трёх против двух.

Командные действия. Действия с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом.

Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.

2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.

3. Упражнения на сочетание изученных приёмов игры: ловля-передача, ловля-бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача и т.д.

4. Подготовительные игры: "Борьба за мяч"/какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", "Вжигало", "Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча" и т.д.

5. Мини-гандбол.

4.1.2. Группа начальной подготовки второго года обучения.

Теоретическая подготовка

Массовый народный характер спорта в нашей стране.

Гандбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

Гигиенические требования к местам занятий гандболом, инвентарю и спортивной одежде.

Систематическое занятие спортом (гандболом).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Психологическая подготовка.

Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

Техника - основа спортивного мастерства гандболиста. Характеристика изучаемых приёмов.

Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению.

Техника безопасности занятий гандболом.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки -на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Владение мячом. Ловля двумя руками в движении, в прыжке мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полета мяча).

Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнеру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении; передача мяча в движении без смены и со сменой мест партнерами; передача мяча с преодолением помех, (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием с изменением направления скорости передвижения. Ведение двух мячей одновременно; ведение с преследованием.

Бросок одной рукой хлестом сверху с отраженным отскоком; бросок хлестом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлестом сверху, толкаясь разноименной ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Семи метровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в нападении с приземлением на руки.

Техника защиты.

Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов.

Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивания двумя руками снизу, сверху, одной рукой сбоку; одной ногой (выпад).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнером. Финт перемещения и открытый уход с мячом и без мяча. Групповые действия. Параллельные взаимодействия двух, трек нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее скрестное взаимодействие.

Командные действия. Взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках. Стремительное нападение - "отрыв". Понятие о позиционном нападении с начальной расстановкой 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игроков без мяча: выбор места расположения перед нападающим относительно мяча и ворот, выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и близости игрока с мячом.

Групповые действия. Переключение на опеку другого игрока сменой между двумя защитниками подопечных нападающих.

Командные действия. Личная защита по всему полю.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приёмов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приёмов техники.

5. Переключения в выполнении приёмов техники нападения, защиты, вратаря.

6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнёров, использование зрительной сигнализации.

7. Подвижные игры, подводящие игры.

8. Учебно-тренировочные игры включающие пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

4.1.3. Учебно-тренировочная группа I-й год обучения.

Теоретическая подготовка.

Развитие детского, юношеского гандбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения

о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и её развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Понятие о массаже.

Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приёмов техники и тактических движений. Понятие о специальной физической подготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевой за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными шагами и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края-прыжок в правую сторону, замах вверх-вниз и вперёд-в сторону; с правого края-прыжок влево, замах вверх-назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приёмов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперёд. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперёд. Прыжки вверх, вверх-в сторону с места и с разбега в один шаг.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах, в поле. Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность попадания.

2. Многократное выполнение приёмов техники в их сочетании в простых и сложных условиях.

3. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.

4. Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол после обыгрывания защитника-2 очка, за перехват мяча вовремя передачи-3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиции: с края, со второй линии, с первой линии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.

5. Учебные игры с применением изученных приёмов техники и тактических действий.

6. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все обучающиеся.

4.1.4. Учебно-тренировочная группа 2 -й гол обучения.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности.

Развитие детского, юношеского спорта.

Школьные спартакиады, чемпионаты России.

Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях гандболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы). Основы спортивного массажа.

Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым ситуациям, совершенствование в игре.

Анализ техники изучаемых приёмов. Анализ тактических действий.

Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещение. Рывки из различных исходных положений; резкая остановка при перемещении с предельной скоростью; резкая смена направления при быстром перемещении с поворотом и без поворота, выпадом в сторону. Бег с различной частотой и длиной шагов (скрестно, с подскоками). Бег, наступая на разметки. Бег, постановка ступни, не наступая на линии.

Владение мячом. Ловля двумя руками мяча, летящего из разных направлений, при перемещении на предельных скоростях. Ловля мяча одной рукой захватом пальцами, (вытянуть руку навстречу мячу, образовав пальцами "воронку").

Передача мяча одной рукой быстро движущемуся партнёру: передача мяча между быстро движущимися партнёрами. Кистевая передача в непосредственной близости защитников. Передача толчком одной и двумя руками на близкое и среднее расстояние. Совершенствование передачи хлёстом.

Ведение мяча с резким изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча после разбега в три шага и прыжка. Бросок одной рукой хлёстом сверху с наклоном туловища влево (для правши); хлёстом сбоку, с наклоном туловища вправо, в опорном положении. Бросок в прыжке с наклоном туловища: наклон-вправо-замах вверх назад и вперёд-в сторону; наклон влево-замах вниз-назад. Бросок одной рукой толчком с навесной траекторией полёта мяча в опорном положении и прыжке. Бросок одной рукой хлёстом сбоку в падении с приземлением на бедро одноименной ноги.

Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование ранее изученных приёмов перемещения в более низкой стойке с большой скоростью передвижения.

Противодействие. Выбивание мяча при броске противника на месте, с разбега, в прыжке. Блокирование игрока туловищем. Блокирование мяча при параллельном перемещении с защитником.

Техника вратаря.

Перемещение. Падение на руки, на туловище с места, с разбега. Совершенствование ранее изученных приёмов, выпады, отбивание разными частями тела, выходы в прыжке, в шпагате, гашение скорости мяча

Противодействие. Совершенствование ранее изученных приёмов игры.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом. Финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнёру - выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок.

Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрестных взаимодействий. Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом. Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. Совершенствование стремительного нападения: "отрыва" и "прорыва"; позиционного нападения 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание.

Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 5:1. Смещённая защита по системе 5+1.

Тактика вратаря.

Взаимодействие с нападением при организации контратаки. Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств (особенно гибкости и ловкости). Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.

2. Многократное выполнение изучаемых приёмов техники в условиях, близких к игровым.

3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

4. Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.

5. Игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым занимающимся 2-3 функции в игре (крайнего и разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п.).

6. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.

7. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа занимающиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

3. Участие в судействе учебных игр, (совместно с тренером-преподавателем).

4.1.5. Учебно-тренировочная группа 3-й год обучения.

Теоретическая подготовка.

Участие Российских гандболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития гандбола в России.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приёмов.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, потряхивание).

Методы, методические приёмы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приёмов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

Анализ техники изучаемых приёмов игры. Анализ тактических действий.

Способы определения результатов. Система зачётов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов на более высокой скорости перемещения.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с отскока, перемещаясь бегом. Ловля мяча, летящего с большой скоростью /прямая траектория/, с близкого расстояния. Совершенствование ловли мяча одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча на среднее и дальнее расстояние с отскоком от поверхности площадки партнёру на месте и в быстром перемещении. Кистевая передача /держа мяч захватом пальцами сверху/ вперёд, назад, в стороны. Ведение мяча многоударное поочерёдно правой и левой рукой с обводкой нескольких активных защитников; между близко расположенными защитниками. Бросок одной рукой хлестом сверху и бросок с разбега с приставным шагом, в опорном положении. Броски в опорном положении с восходящей траекторией полёта мяча. Разбег со скрестным шагом назад. Броски в прыжке, толкаясь одноименной ногой. Бросок в падении с разбега вдоль зоны вратаря с поворотом в сторону бросающей руки. Штрафной 7-ми метровый бросок в падении с одной и двух ног.

Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование перемещений в стойке на согнутых ногах с резкой сменой направления и скорости.

Противодействия. Перехват передачи. Выбивание мяча при броске в прыжке в опорном положении. Выбивание мяча при ведении с большой скоростью передвижения. Блокирование мяча ногами.

Техника вратаря.

Отбивание мяча с отражённого отскока руками и ногой; отбивание мяча со скользящего отскока (шпагат); отбивание мяча, летящего по восходящей траектории.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных приёмов техники в сочетании с финтом. Комплексный финт (показать передачу - показать бросок - выполнить уход и т. п.)

Групповые действия. Комбинация из изученных взаимодействий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Позиционное нападение поточное /игроки взаимодействуют, перемещаясь по "восьмёрке"/ 0:6 и 1:5. Позиционное нападение в меньшинстве.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Финт перемещением /показать выход - выполнить отход или остаться на месте и пр./ Финт блокированием /показать блокирование сверху – выполнить блокирование соответственно направлению броска/.

Групповые действия. Разбор: одновременная плотная опека защитниками нескольких нападающих/ при свободном, угловом, боковом бросках и по ходу игры.

Командные действия. Совершенствование личной защиты, зонной защиты 6:0, 5:1, 5+1. Защита в меньшинстве 5:0.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в зоне вратаря (игра на выходах).

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно быстроты, ловкости, прыгучести.
2. Упражнения для воспитания быстрой реакции и большой точности движений.
3. Многократное выполнение приёмов техники и их сочетаний в условиях, близких к игровым.
4. Многократное выполнение тактических действий с активным сопротивлением.
5. Игры 2:2, 3:3, 3:4, 4:3; односторонние 6:6 с определёнными заданиями и свободной импровизацией.
6. Игры с включением задания по основному программному материалу. Игры с целью добиться сыгранности команды.
7. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.
8. В технике и тактике вратаря совершенствуются конкретно отобранные занимающиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка команды.
2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приёмами. Умение исправить ошибки.
3. Судейство учебно-тренировочных игр (самостоятельно).
4. Умение вести протокол соревнований.

4.1.6. Учебно-тренировочная группа 4 -й год обучения.

Теоретическая подготовка.

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

Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях гандболом. Совместная работа тренера-преподавателя, врача и спортсмена.

Организация занятий. Структура учебно-тренировочного занятия по гандболу.

Физические качества, необходимые гандболисту; методы и средства воспитания. Физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

Назначение технических средств на занятиях гандболом.

Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Анализ изучаемых тактических действий. Виды соревнований. Системы розыгрыша: с выбиванием, круговая, смешанная. Организация соревнований в школе.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование бега, остановки, прыжка на быстроту выполнения и точность движений.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте, в движении. Ловля одной и двумя руками мячей, летящих с большой скоростью, с близкого и далёкого расстояния.

Передача мяча одной и двумя руками после ловли с полуотскока с места и с разбега в один шаг. Передача мяча одной и двумя руками толчком (в одно касание).

Ведение мяча ранее изученными способами с различной скоростью перемещения, в различных направлениях, с сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой после ловли в без опорном положении (хлестом и ударом). Бросок сверху, сбоку, снизу вращением руки назад (стоя спиной к воротам), с места. Броски в опорном положении, в прыжке и в падении с восходящей траекторией полёта мяча, с вращением мяча. Бросок двумя руками между ног (стоя спиной к воротам).

Техника защиты.

Совершенствование всех изученных приёмов в конкретных игровых ситуациях.

Техника вратаря.

Перемещение. Короткие рывки лицом, боком и спиной вперёд с мгновенной остановкой в стойке на согнутых ногах.

Противодействия. Ловля мяча двумя руками, летящего с навесной траекторией, катящегося, летящего с небольшой скоростью. Отбивание мячей: прямых – туловищем, двумя ногами; ближних – одной рукой, одной ногой (выпад); дальних – шпагат. Страховка руками отбивания ногой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь применять неожиданно для противника индивидуальные приёмы и действия, быть инициатором острых ситуаций.

Групповые действия. Совершенствование ранее изученных действий на более высокой скорости выполнения. Взаимодействия с учетом индивидуальных особенностей игроков (владение дальним броском, быстрым уходом и пр.).

Командные действия. Стремительное нападение всем составом команды. Позиционное нападение по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем игры.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование опеки игрока с мячом и без мяча (игрока высокого, низкого, медленного, быстрого).

Групповые действия. Согласованность во взаимодействии с конкретным партнёром в конкретной ситуации.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 4:2; смешанная защита 4+2.

Тактика вратаря.

Взаимодействие с защитой и нападением.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.
2. Упражнения с отягощениями (даже предельными) для развития взрывной силы.
3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося (морфологические и физические данные) и его функции в команде (линейный, крайний, игрок 2-й линии).
4. Переключения в выполнении приёмов техники защиты и нападения.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.
6. Учебные игры с целью добиться сыгранности отдельных звеньев и команды в целом.
7. Контрольные игры для проверки готовности команды к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

1. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия и практическое проведение занятий.
2. Руководство командой в соревнованиях.
3. Проведение игр в качестве судьи в поле.

4.1.7. Учебно-тренировочная группа 5 -й год обучения.

Теоретическая подготовка.

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

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

Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и

отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена.

Индивидуальный план тренировки спортсмена.

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

Приёмы техники, применяемые ведущими гандболистами России и зарубежными гандболистами.

Новое в технике гандбола (на основе анализа крупнейших соревнований сезона).

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.

Для игроков второй линии нападения.

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, со скрестным шагом вперёд и назад, с приставным шагом, обычными шагами, широкими и короткими, лицом, боком, спиной вперёд; остановки одной и двумя ногами; прыжки в высоту и длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками сбоку, (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке.

Ловля одной рукой с захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в 1, 2 и 3 шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукосака, после ловли в "одно касание" в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнёру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбегов, с различной траекторией полёта мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних).

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

Владение мячом. Ловля мяча одной и двумя руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

Ведение мяча одноударное и многоударное на большой скорости перемещения, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, (с захватом вверх – назад, вниз-назад, вперёд-в сторону), с наклоном и без наклона туловища горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полёта мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, вперёд, влево), толкаясь одной ногой (одноименной и разноименной). Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега в опорном положении и без опорном.

Для игроков первой линии нападения (линейных).

Перемещение. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около неё. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и двумя ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и двумя руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперёд; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников.

Передача мяча одной и двумя руками "в одно касание". Совершенствование передач при большой скупности игроков.

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и двумя ногами; с разбега в сторону ворот; разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам), с поворотом левым и правым плечом вперёд в опорном и безопасном положениях, толкаясь одной ногой: бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперёд-в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной, и с отскоком траекториями полёта мяча. Бросок мяча вращением руки назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок двумя руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных приёмов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты.

Техника вратаря.

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Сыгрывание партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейным, с крайним; взаимодействие крайнего игрока с линейным.

Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки: 4:2. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом. Совершенствование стремительного нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой. Групповые действия. Сыгрывание партнёров в определённых игровых звеньях относительно применяемой командой системы защиты. Командные действия. Зонная защита по системе расстановки: 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

Тактика вратаря.

Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбор позиции (пойти вперёд; сместиться в одну из сторон в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ногу и опустить руки и т.д.)

Командные действия. Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Упражнения для развития скоростной выносливости.
3. Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».
4. Многократные повторения приёмов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве между ними.
5. Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном их противоборстве.
6. Учебные игры.
7. Контрольные игры.

Инструкторская и судейская практика.

1. Проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
3. Уметь составить положение для проведения соревнований по гандболу.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, приложение № 3 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта « гандбол»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» учитываются в МАУ ДО СШ «Родина» при реализации Программы, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «гандбол» в Организации учебно-тренировочный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

5.2. Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол» реализуемые в МАУ ДО СШ «Родина» соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №13

Таблица №13

Спортивные дисциплины вида спорта «гандбол»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гандбол	0110002611 Я	гандбол	0110012611Я

Вид спорта «гандбол» – командный вид спорта, в котором две противоборствующие команды (по 7 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча руками стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №15, 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ пп	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Батут-отражатель мячей	штук	3
3	Ворота гандбольные	штук	2
4	Гандбольная мастика (500гр)	штук	8
5	Гантели массивные от 1 до 10 кг	комплект	6
6	Конус разметочный	штук	20
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч гандбольный облегченный (до 100г)	штук	16
9	Мяч набивной (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10	Мяч гандбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	1
12	Полусфера/балансировочная платформа	штук	16
13	Свисток	штук	1
14	Секундомер	штук	2
15	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16	Сетка для переноски мячей	штук	2
17	Сетка заградительная для зала (6X15м)	штук	2
18	Скакалка	штук	16
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Степ-платформа	штук	16
21	Стойка для дриблинга	штук	12

22	Табло перекидное судьейское	штук	1
23	Утяжелители для ног	комп лект	16
24	Утяжелители для рук	комп лект	16
25	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26	Мешки «сентбек»	штук	8

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1
3	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
14	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
16	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

18	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
19	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1
20	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
21	Шорты гандбольные (тренировочные)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы. (Таблица №18)

МАУ ДО СШ «Родина», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по гандболу, инструктор-методист.

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

Таблица №18

Кадровые условия реализации программы

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок	
	Общее количество работников, из них:	7	
	руководящие работники	3	
	тренеры-преподаватели, включая старших	2	
	инструкторы-методисты, включая старших	2	
	медицинские работники	0	
	иные специалисты	0	
	Уровень квалификации педагогических работников	с высшим образованием (профильным)	2
		со средним профессиональным образованием (профильным)	0

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО СШ «Родина».

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в МАУ ДО СШ «Родина» поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

На тренировках используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в современном гандболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования тренерами - преподавателями при реализации образовательной программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта гандбол (Приказ от 2 ноября 2022г. № 902)
3. «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 17 января 2022 г.;
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
5. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).-М.: Советский спорт, 2004.-80 с.
6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. Iqlib – www.iqlib.ru. - Электронная библиотека образовательных и научных изданий
5. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
6. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>
7. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.:«Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, -Харьков: Фолио, 2005 г.
4. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/> 5. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <p>Физкультурно-массовые мероприятия: «День гандбола», «День защиты детей», «День физкультурника», «День знаний»</p> <p>Беседы: «Мы против вредных привычек», «Жизнь прекрасна- когда она безопасна», «Здоровье- это здорово», «Полезный разговор», «Спорт против наркотиков»</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
2.3.	Закаливание	<p>Беседы: Основные правила закаливания; Способы закаливания; Массаж; Особенности закаливания спортсменов;</p> <p>Практическое изучение: формирование навыков закаливания.</p>	В течение года

2.4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ. Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков». Просмотр видеороликов о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.	В течение года
2.5.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированное»; Принципы спортивной подготовки; Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря; Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Беседы: «Наш дом- Россия», «Война- печальной слова нет», Ознакомление Государственными символами России	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России», Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России; - организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино; - посещение музеев.	В течение года
3.3	Встречи с именитыми спортсменами (района, края), ветеранами военной службы	Организация встреч с именитыми спортсменами, с лучшими воспитанниками спортивной школы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
4.2.	Лекционно-просветительная работа с обучающимися	<p>Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p> <p>Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.</p>	В течение года
5.	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей.</p> <p>Совместная деятельность родителей и обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умственное развитие; -воспитание нравственной культуры; -воспитание эстетической культуры; -воспитание физической культуры и здорового образа жизни; -воспитание трудолюбия и профориентация; 	В течение года

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведения мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты для обучающихся	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся.	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты для обучающихся	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине
--	--------------------------	--	----------------	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Виды и темы подготовки	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:	234 ч.		
	Общая физическая подготовка	70 ч.	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	Специальная физическая подготовка	40 ч.	Январь-декабрь	-специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; -упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -упражнения для изучения техники: имитационные упражнения; - игры и развлечения , эстафеты.
	Участие в соревнованиях	-	Ноябрь-Декабрь	Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся
	Техническая подготовка	80 ч.	Январь-декабрь	Упражнения для изучения техники спортивных способов: -перемещение, владение мячом, ведение мяча, бросок мяча, -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; -совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты. -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	40 ч.		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Состояние и развитие гандбола в России	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Зарождение и развитие гандбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История развития гандбола в нашей стране. Достижения России на мировой арене.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня.

	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказания первой доврачебной помощи. Закаливание.
	Общая характеристика спортивной подготовки	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.
	Допинг в спорте	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Сущность и назначение планирования, его виды. Нормативы по видам подготовки.
	Физические способности и физическая подготовка	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.
	Спортивные соревнования	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Виды спортивных соревнований. Правила игры в гандбол.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в гандболе	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника безопасности на занятиях гандболом	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общие требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии гандболом. Требования электробезопасности при занятии гандболом.
	Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Понятие о технических элементах гандбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Основы тактики и тактической подготовки	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Понятие о тактике и тактической подготовки. Просмотр видеозаписей игр. Тактика нападения и защиты.
	Психологическая подготовка	≈ 141 мин.	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия
	Инструкторская и судейская практика	-	-	На данном этапе не применяется
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4 ч.	Январь - декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике.
Май- июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь-декабрь			Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов	
Этап начальной	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:	312 ч.		
	Общая физическая подготовка	78 ч.	Январь-декабрь	Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и

подготовки года	2			общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	
		Специальная физическая подготовка	56 ч.	Январь-декабрь	- игры и развлечения , эстафеты. -специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; -упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -упражнения для изучения техники: имитационные упражнения; - игры и развлечения , эстафеты.
		Участие в спортивных соревнованиях	16 ч.	Январь-декабрь	контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятийна учебно-тренировочный год).
		Техническая подготовка	100 ч.	Январь-декабрь	-упражнения для изучения техники спортивных способов: перемещение, владение мячом, ведение мяча, бросок мяча, -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники , поиска индивидуальных особенностей техники; -совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты. -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
		Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	56 ч.		
		Физическая культура и спорт в России.	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
		Состояние и развитие гандбола в России.	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние.
		Гигиенические требования к занимающимся спортом.	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Общее представления об основных систем энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
		Влияние физических упражнений на организм человека.	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
		Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях , источники инфекции и пути их распространения.
		Общая характеристика спортивной подготовки	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
	Допинг в спорте	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.	

	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Самоконтроль в процессе занятия спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте.
	Физические способности и физическая подготовка	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.
	Спортивные соревнования	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
	Техника безопасности на занятиях гандболом	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии гандболом. Требования электробезопасности при занятии гандболом.
	Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в гандболе. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших гандболистов.
	Основы тактики и тактической подготовки	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Просмотр видеозаписей игр.
	Психологическая подготовка	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия. Психология команды.
	Установка на игру и разбор результатов игр	≈ 198 мин.	Январь-декабрь	Задачи и значения предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому гандболисту.
	Инструкторская и судейская практика	-	Январь-декабрь	На данном этапе не применяется
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 ч.	Январь-декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике. Посещение культурно - массовых мероприятий.
Май-июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь - декабрь			Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов	
Учебно-тренировочны	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:	520-624 ч.		
	Общая физическая подготовка	104-125 ч.	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	Специальная физическая подготовка	104-125 ч.	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	Участие в спортивных соревнованиях	52-63 ч.	Январь-декабрь	Не менее 5 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда

й этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4 года	Техническая подготовка	146-175 ч.	Январь-декабрь	-упражнения для изучения техники спортивных способов: перемещение, владение мячом, ведение мяча, бросок мяча, -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники , поиска индивидуальных особенностей техники; -совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты. -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	94-112 ч.		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Состояние и развитие гандбола в России	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек.
	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки . Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Допинг в спорте	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.
Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития спортсмена.
Физические способности и физическая подготовка	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков гандбола.
Спортивные соревнования	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков гандбола. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Техника безопасности на занятиях гандболом	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии гандболом. Требования электробезопасности при занятии гандболом.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники гандбола	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Методические приемы и средства обучения техники игры. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.

	Основы тактики и тактической подготовки	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика командной игры. Тактика игры нападения, защиты, вратаря.
	Психологическая подготовка	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Установка на игру и разбор результатов игр	≈ 332мин. - 395мин.	Январь-декабрь	Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
	Инструкторская и судейская практика	10-12 ч.	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-12 ч.	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии гандболом. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный - душ-теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
Май-июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь-декабрь			УМО, прием переводных нормативов	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	728 ч.		
	Общая физическая подготовка	146 ч.	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	Специальная физическая подготовка	146 ч.	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	Участие в спортивных соревнованиях	87 ч.	Январь-декабрь	Не менее 2 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда
	Техническая подготовка	189 ч.	Январь-декабрь	-упражнения для изучения техники спортивных способов: перемещение, владение мячом, ведение мяча, бросок мяча, -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; -совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты. -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	131 ч.		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Состояние и развитие гандбола в России	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по гандболу в соревнованиях различного уровня.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек. Пищевые отравления и их профилактика. Значение витаминов и минеральных солей, их норма. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
	Допинг в спорте	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.
	Физические способности и физическая подготовка	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков гандбола

Спортивные соревнования	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков гандбола. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Техника безопасности на занятиях гандболом	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии гандболом. Требования электробезопасности при занятии гандболом.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники гандбола	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Разнообразие и вариативность технических приёмов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.
Основы тактики и тактической подготовки	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсменов. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия. Тактика нападения, защиты, вратаря.
Психологическая подготовка	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Установка на игру и разбор результатов игр	≈ 462 мин.	Январь-декабрь	Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

	Инструкторская и судейская практика	15 ч.	Январь-декабрь	<p>Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований.</p> <p>Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями</p>
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	58 ч.	Январь-декабрь	<p>Восстановительные мероприятия при занятии гандболом. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений</p> <p>- ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.</p>
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
			август-декабрь	УМО, прием переводных нормативов