

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Управление по образованию и науке
администрации муниципального образования городской округ г-к. Сочи
Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Сочи

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета
протокол № 2 от 27.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи
В.В. Хазарджян
приказ от 03.05.2023 г. № 82/01-04

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

ID номер программы в АИС «Навигатор» – 57776

Разработчики:

С.Х. Кобж – тренер-преподаватель отделения гандбола

Р.В. Новиков – заместитель директора по учебно-спортивной работе

I. Общее положения

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

2. Целью Программы:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по

виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. No 902

(далее - 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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (мин.-макс.)
Этап начальной подготовки	3	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5-10

4. Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия

Формы организации занятий

Тип тренировки	Формы организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом гандболистов согласно строгому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренерапреподавателя	Сосредоточение внимания тренерапреподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений / техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы гандболиста. Самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинации двух предыдущих форм	Разнообразие, возможность комбинации преимуществ двух предыдущих форм

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

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

5.3. Спортивные соревнования

Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

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

К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки является участие в не официальных соревнованиях, матчевые (товарищеские) встречи.

К основным соревнованиям на этапе начальной подготовки относятся соревнования первенства Воронежской области.

К отборочным соревнованиям на этапе начальной подготовки относится участие в первенстве муниципального образования, по итогам которого формируется состав сборной команды для участия в первенстве Воронежской области.

К отборочным соревнованиям на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства относятся Чемпионаты и первенства Воронежской области, по итогам которых осуществляется отбор на соревнования первенства РФ, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодёжи, Всероссийские соревнования, по итогам которых формируется сборная команда для участия в международных соревнованиях.

К основным соревнованиям на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства относятся соревнования первенства РФ, Спартакиады учащихся,

Спартакиады молодёжи, первенства Европы, первенства мира, юношеские олимпийские игры.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем. Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов спортивной подготовки в режиме, близком к соревновательному.

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Иными условиями реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта гандбол являются трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.3.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований (Чемпионат России по гандболу среди мужских команд Высшей лиги, Чемпионат России по гандболу среди женских команд Первой лиги)	по расписанию игр
1.4.	Организация встреч с игроками профессионального гандбольного клуба «Воронеж»	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек	
2.1.3.	(употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	в течение года
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	

3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.5.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Проведение спортивного праздника «Посвящение в юные гандболисты»	март
3.3.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебнотренировочных занятий)	в течение года
3.4.	Формирование уважением к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

8.1. Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами

пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. «Весёлые старты»	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1 раз/год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	тренер-преподаватель	1 раз/год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		тренер-преподаватель	1 раз/мес.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	тренер-преподаватель	1 раз/год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА *		спортсмен	1 раз/год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз/год

	7.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования культуры»	РУСАДА	1 раз/год
Учебно-тренировочный этап этап спортивной специализации	1.«Весёлые старты»	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1 раз/год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз/год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	РУСАДА	1 раз/год
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	РУСАДА	1 раз/год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз/год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз/год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	РУСАДА	1 раз/год

*прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не младше 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс **по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению

соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской и судейской практики соревнований.

В процессе прохождения программного материала необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания «Юный спортивный судья» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно)
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы может получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья».

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	Этапы подготовки			
	группы УТЭ			ССМ
	УТ-1 г.о. УТ-2 г.о.	УТ-3 г.о.	свыше 3 ^х лет	весь период
<i>Инструкторская практика:</i>	6	8	8	14
- подача строевых команд и распоряжений	2	1	-	2
- разработка плана и проведение разминки	2	2	2	2
- разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия	-	2	2	4
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	1	1	3
- представление и руководство командой на соревнованиях	2	2	3	3
<i>Судейская практика:</i>	2	4	6	12
- разработка положения о соревнованиях	-	-	2	3
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	2	1	1	2
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	2	2	3
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	1	1	4
Всего часов:	8	12	14	26

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические методы коррекции

Оптимальное программирование подготовки	Оптимальное построение учебно-тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
1.Разнообразии средств и методов подготовки.	1.Проведение общей и специальной разминки.	1.Культура личностного общения.
2.Соответствие нагрузки уровню подготовленности.	2.Рациональное чередование нагрузки и отдыха.	2.Самоуправление и самоорганизация.
3.Соблюдение принципов тренировки.	3.Преемственность и сочетаемость упражнений.	3.Оптимальные режимы питания, сна, отдыха.
4.Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль.	4.Индивидуализация нагрузки.	4.Соблюдение санитарии и гигиены.

-	5.В заключительной части использование упражнений на расслабление.	5.Отказ от вредных привычек.
---	--	------------------------------

Психологические методы коррекции

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
1.Формирование целевых установок	1.Мотивация деятельности.	1.Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций.
2.Культура межличностного общения в семье, коллективе.	2.Формирование ценностных ориентаций.	2.Психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика.
3.Предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций.	3.Профессиональный отбор.	3.Специальная психотерапия: специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социальнопсихологический тренинг.
4.Самоуправление, самоконтроль.	4.Предупреждение конфликтных ситуаций.	-
-	5.Врачебный контроль.	-

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

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

Медико-биологические методы коррекции

Первый уровень	Второй уровень
----------------	----------------

1. Системы физических упражнений.	1. Физиотерапия: магнито-терапия, лазеро-терапия, парафинотерапия, аудио-терапия, грязе-терапия. УВЧ, ультрафиолетовое излучение, электрофорез, фонофорез.
2. Питание, витамины.	2. Фитотерапия и фармакология: фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.
3. Режим труда и отдыха.	3. Тонизирующие транквилизаторы, противогипоксические адаптогены.
4. Закаливание.	4. Терапия: мануальная, игло-, рефлекс-, баро-, цвето-, аэро-, гидро-, биотермо-, бальнео-терапия. Тейпы, анестезия, блокады.
5. Очищение организма.	5. Массаж: лечебный, спортивный, (ручной, аппаратный).

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

Физиотерапия (физические факторы) представляет собой большую группу средств. Передозировка физиотерапевтическими процедурами приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

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

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

Доступными средствами восстановления служат обязательные после нагрузки процедуры: теплый душ от 3 до 10 минут, контрастный душ, легкий массаж 6-8 минут - сотрясающие приемы, гидромассаж, сауна.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растягивание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем подогретым пихтовым маслом, 3 мин.

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с	3-8 мин.
		классическим (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин.

Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8 - 10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8 - 10 мин.
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5 – 10 мин.
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным является контроль состояния здоровья и переносимости нагрузок, спортсмены не менее двух раз в году проходят медицинское обследование.

Медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям гандболом на этапе начальной подготовки осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях. Учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом.

На этапах тренировочном и совершенствования спортивного мастерства врачебный контроль осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО). Программа предусматривает врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «гандбол»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап 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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

№ 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.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	кол-во раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	кол-во раз	не менее	
			5	
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 – «III юношеский спортивный разряд», «II юношеский спортивный разряд», «I юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «III спортивный разряд», «II спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	кол-во раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	кол-во раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «I спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта гандбол

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

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировочных занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки гандболистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении специальных тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки гандболиста необходимо учитывать: - биологические колебания функционального состояния;

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

Организуя учебно-тренировочный процесс юных гандболистов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

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

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

В планировании подготовки юных игроков необходимо учитывать неравномерное нарастание физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-21
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более, у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно

больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех обучающихся. Специализацию вратаря следует начинать со 2-го года обучения в тренировочных группах.

План-конспект учебно-тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера-преподавателя, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность учебно-тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи учебно-тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера-преподавателя, организационно-методические указания, рекомендации по проведении учебно-тренировочного занятия.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу

Этап начальной подготовки (группа _____) тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки») Цели и задачи:

1. *Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.*
2. *Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.*
3. *Освоение основ техники по виду спорта «гандбол».*
4. *Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.*
5. *Укрепление здоровья спортсменов.*
6. *Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гандбол».*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повторений)	Организационно-методические указания
Вводноподготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния обучающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	20 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Двусторонняя игра	65 мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

_____/Подпись тренера-преподавателя/

План-конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) группа _____
тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки») Цели и задачи:

1. *Повышение уровня общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).*

2. *Совершенствование специальной физической подготовленности.*
3. *Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.*
4. *Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.*
5. *Индивидуализация подготовки.*
6. *Начальная специализация.*
7. *Определение игрового амплуа.*
8. *Овладение основами тактики командных действий.*
9. *Воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.*

Задачи начальной специализации (1-3 год):

1. *Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.*
2. *Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.*
3. *Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Гандболисты выполняют различные игровые функции во взаимодействиях. Чёткой специализации по амплуа ещё нет, но идёт отбор на определение амплуа с учётом роста мастерства.*
4. *Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.*

Задачи углубленной специализации (4-5 год):

1. *Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.*
2. *Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.*
3. *Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.*
4. *Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста.*
5. *Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настаиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры не зависимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повторений)	Организационно-методические указания
Вводноподготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния обучающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	20 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.

Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Двусторонняя игра	___ мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

_____ /Подпись тренера-преподавателя/

План-конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу. Этап совершенствования спортивного мастерства тренер-преподаватель

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки») Цели и задачи:

1. *Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.*
2. *Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.*
3. *Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.*
5. *Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям гандболистов высших разрядов.*
6. *Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повторений)	Организационно-методические указания
Вводноподготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния обучающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	30 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Двусторонняя игра	___ мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному

				выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов. Определение лучших на занятии.	Подведение занятия.	5 мин	

_____ /Подпись тренера-преподавателя/

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую в тренировку, контрольные и календарные игры. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в учебно-тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, согласно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В тренировке гандболистов физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств игроков. Она должна обеспечить необходимое физическое развитие, способствовать укреплению здоровья, создавая основу для успешного развития спортивной деятельности. Физическая подготовка развивает все органы и функции организма игрока, совершенствует такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, и помогает формированию навыков в движении.

Физическая подготовка – основное условие для освоения техники и тактики гандбола и успешного их применения в играх.

Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – это практические занятия, направленные на обеспечение хорошей работоспособности организма в условиях физического напряжения. Она служит для осуществления для осуществления других видов подготовки: тактической и психологической.

Хороших спортивных результатов можно добиться только на основе общего и разностороннего физического развития, повышающего коэффициент скорости, силы, выносливости и ловкости игроков. Систематическое, планомерное выполнение упражнений, а также круглогодичные занятия гандболом обогащают арсенал двигательных навыков игрока.

Что касается развития физических качеств и общего физического развития, то в разных видах спорта общая физическая подготовка носит различный характер. Методы общей физической подготовки игроков в гандбол отличаются от методов подготовки в других видах спорта. Положительное значение в общей физической подготовке гандболистов имеют ежедневные занятия гимнастикой.

Специальная физическая подготовка представляет собой процесс воспитания специфических физических качеств, необходимых гандболистам. Эти качества развиваются в условиях, близких к условиям игры, и в тесной взаимосвязи с освоением навыков техники и тактики. Таким образом, специальная физическая подготовка преследует цель выработать необходимые качества у игроков и уметь их применять в игре.

Одним из методов специальной физической подготовки являются игры, техникотактические упражнения, выполняемые в условиях игры и направленные на развитие специфических физических качеств игроков.

Специальная физическая подготовка не может заменить общей физической подготовки. Это доказано практикой. Эти два вида подготовки тесно связаны между собой и взаимно дополняют один другой. Проверка уровня общей и специальной физической подготовки осуществляется контрольными нормативами.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход па ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, па коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, па ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки па отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги па ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи,

бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тьнь).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовой, специальная).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Ловля мяча одной и обеими руками на месте передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников, передача мяча одной и обеими руками.

Совершенствование взаимодействия с партнерами, построение атакующих действий, создание голевых моментов для взятия ворот. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

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

Для игроков второй линии нападения

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

Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полупотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с «воздушки» и с «вертушки», с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения

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

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Приемы игры	Этап НП		УТЭ		ССМ
	год обучения				
	до года	св. года	до 3лет	св.3лет	без ограничений
Стойка нападающего	+	+	+		
Бег с изменением направления	+		+		
Бег с изменением скорости	+	+	+		
Бег спиной вперед	+	+			
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+		
Бег челночный	+	+	+		
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+	+		
Бег с подскоками		+	+		
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+		
Падение на руки с переходом на грудь				+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+				
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+		
Ловля мяча справа и слева		+	+		
Ловля с недолетом и с перелетом мяча		+	+	+	
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+		
Ловля катящегося мяча	+	+	+		
Ловля с отскока от площадки		+	+		
Ловля мяча в движении шагом	+	+			
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+		
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+			
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата			+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+
Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении				+	+
Передача толчком двумя руками с места	+				
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+			
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+		
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+		
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+		
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+		
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+		
Передача по прямой траектории	+	+			
Передача по навесной траектории		+	+		
Передача с отскоком от площадки		+	+		
Передача мяча после ловли с полуотскока				+	+
Передача толчком одной рукой			+	+	
Передача кистевой за спиной				+	+

Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+	
Ведение мяча одноударное на месте	+				
Ведение мяча многоударное на месте	+	+			
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+			
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+	+	+	
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+	+		
Ведение мяча с высокими отскоками	+	+			
Ведение мяча с низкими отскоками		+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+	
Бросок хлестом сверху с места	+	+			
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+		
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча					+
Бросок с отраженным отскоком	+	+	+		
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)				+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+		

Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°				+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами			+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо					+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)					
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех					+
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону					
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+		
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги				+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо					
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки				+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+
Финт без мяча			+	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча			+	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку			+	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя»			+	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам			+	+	+
Заслон располагаясь лицом к защитнику			+	+	+
Заслон располагаясь спиной к защитнику			+	+	+

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

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

Приемы игры	Этап НП		УТЭ		ССМ
	год обучения				
	<i>до года</i>	<i>св. года</i>	<i>до 3лет</i>	<i>св.3лет</i>	<i>без ограничений</i>
Стойка защитника	+	+	+		
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+		
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+		
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+		
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+

ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

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

Приемы игры	Этап НП	УТ этап	ССМ
-------------	---------	---------	-----

	год обучения				
	<i>до года</i>	<i>св. года</i>	<i>до 3лет</i>	<i>св.3лет</i>	<i>без ограничений</i>
Стойка вратаря	+	+	+		
Передвижение в воротах		+	+	+	
Задержание двумя руками на месте	+	+			
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+	
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+
Задержание одной рукой снизу	+	+	+		
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед			+	+	+
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной				+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+		
Техника полевого игрока	+	+	+	+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактические действия	Этап НП		УТ этап		ССМ
	год подготовки				
	<i>до года</i>	<i>св.года</i>	<i>до 3лет</i>	<i>св.3лет</i>	<i>без ограничений</i>
Индивидуальные действия					
Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.					
Уход от защитника	+	+			
Открытый уход для стягивания		+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой				+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+			

Применение передачи при движении в одном направлении	+	+			
Применение сопровождающей передачи		+	+	+	
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)			+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+

Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта-произвести бросок)			+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)				+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	+	+	+		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения)		+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)				+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка, продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+
Финт броском - выполнить уход		+	+	+	
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+			
Уход скрытый от защитника		+	+		
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+		
Перехват мяча при передаче					
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров					+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей					+

Групповые действия

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

Действия двух нападающих против одного защитника	+	+			
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+			
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	
Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников		+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двоих «настягивание» защитников		+	+	+	
Параллельное действие 3-5 игроков «настягивание» защитников			+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера			+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		+	+	+	
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации					+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии				+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9метровой линии			+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6метровой линии		+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9метровой линии	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)					+
Стремительное нападение - отрыв	+	+	+	+	+
Стремительное нападение - прорыв			+	+	+
Командные действия					
Позиционное нападение по системе расстановки 5:1. Совершенствование нападения против защиты 6:0 выходом и 5:1. Совершенствование стремительного нападения прорывом.					
Позиционное нападение 5:1			+	+	+
Позиционное нападение 4:2			+	+	+

Нападение в меньшинстве, в большинстве			+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)			+	+	+
Индивидуальная и групповая контратака			+	+	+

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактические действия	Этап НП		УТ этап		ССМ
	год обучение				
	до года	св. года	до 3лет	св.3лет	без ограничений
Индивидуальные действия					
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+		
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+		
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					+
Опека игрока индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)					+
Групповые действия					
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+
Подстраховка партнера при личной защите	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+
Переключение передач игрока партнеру		+	+	+	+
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		+	+	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске			+	+	+
Разбор при боковом броске		+	+	+	+
Разбор ближних игроков по ходу игры				+	+
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+

Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+
Зонная защита с выходом 5:1			+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+			
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+		

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор позиции в ворота	+	+	+	+	
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+
Задержание мяча с отраженного откоса	+	+	+		
Задержание мяча со скользящего откоса			+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)			+	+	+
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)				+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)					+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых					+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные средства

Задание 1

Комплексные упражнения

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площадки вратаря. У других ворот линии свободных бросков устанавливают четыре стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Нападающий выполняет ведение мяча вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь

возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения мяча бросает его в ворота.

Задание 2

1. На линии свободных бросков лежит 6 мячей на расстоянии 2,5–3 м друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции левого крайнего у площадки вратаря, выходит вперёд последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается в 6-тиметровой линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота.
2. То же в другую сторону.

Задание 3

1. Игроки располагаются у средней линии. На месте правых полусредних на линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота. Каждый игрок должен выполнить по 8 бросков мяча в ворота. Способ выполнения броска указывает тренер-преподаватель.

2. То же, но в центре площадки устанавливают 6 стоек (по средней линии) на расстоянии 3 м друг от друга. Игрок перемещается между стойками «змейкой».

Задание 4 Шесть гандболистов располагаются на средней линии. Расстояние между игроками 23 м. Вторая группа (6 человек) занимает позицию на лицевой линии, каждый из игроков владеет мячом. По сигналу игроки, стоящие в центре площадки, выполняют ускорение в сторону своих партнёров. Когда игроки достигли площади вратаря, их партнёры катят им навстречу мячи. Игроки, овладев мячами передают их обратно своим партнёрам (по воздуху) и быстро отступают к центру площадки, вновь получают мяч и в прыжке возвращают его игрокам, стоящим на лицевой линии.

Затем упражнение выполняет вторая шестерка.

Задание 5

1. Защитники располагаются в углу площадки, нападающие – вдоль линии свободных бросков. На линии свободных бросков лежат четыре гандбольных мяча (по количеству нападающих). Каждый из нападающих владеет мячом. Защитник выбегает к первому мячу, лежащему на линии свободных бросков, касается его и препятствует атакующим действиям нападающего, возвращается к линии площади вратаря, затем выходит вперед к следующему мячу и т.д. Следующий защитник начинает выполнять упражнение, когда предыдущий коснётся второго мяча.

Подводящие игры

1. «Салки». Один Водящий без мяча. У остальных играющих – один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.
2. «Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разнимая рук.

3. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающего от водящего.
4. Игра «Салки мячом». Игра ведётся на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.
5. Игра «Где больше мячей» проводится на площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу перебросить мячи через сетку на сторону противника. Побеждает та команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.
6. Игра «Выбить цель» ведётся на площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. В каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-х метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.
7. Игра «Перестрелка» – гандбольным мячом.
8. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке.
9. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.
10. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
11. Игра «Подвижные ворота».
12. Игра «Пионербол».
13. Игра «Невод».
14. Игра «Круговой гандбол».
15. Игра 3 x 3 x 3 или 4 x 4 x 4. Три тайма по 6 минут с 3-х минутным прерыванием для отдыха.
16. Четыре группы игроков располагаются по две на разных сторонах площадки. Группы А и Б – защитники, В и Г – нападающие. Нападающие группы В владеют одним мячом и атакуют ворота защитников группы А. После выполнения броска мяча в ворота, нападающие группы В атакуют противоположные ворота, а защитники группы Б встречают их на 15-17 м от линии ворот. Во время этих действий защитники группы А выдвигаются вперед до 15-17 м. после бросков мяча в ворота нападающими группы В нападающие группы Г атакуют ворота, которые защищают игроки группы А и т.д.
17. Двусторонняя игра на одной стороне площадки. Применяется личная защита без переключений, два тайма по 6 мин. с перерывом на 3 мин.

Подробное описание содержания программного материала по видам подготовки для составления годовых планов работы по каждому этапу разработано в соответствии с

федеральным стандартом спортивной подготовки и представлено в Приложении № 3 «Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу подготовки на периоды подготовки».

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учётом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Результаты участия в соревнованиях и их планирование фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В настоящее время гандболистам присваиваются спортивные разряды (третий, второй, первый юношеские спортивные разряды; третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и мастер спорта России международного класса).

Тренер-преподаватель перед началом спортивного сезона составляет план соревновательной деятельности для каждой группы. Результаты участия в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, показанные гандболистами фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (журнал учета работы тренировочной группы, личная карта спортсмена).

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:
 - отнесённые к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебнотренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебнотренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

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

Основными принципами учебно-тренировочного процесса являются: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности обучающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в бадминтоне, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному — это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному — это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному — это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация – это построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных

упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утверждённым расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 180 мин. Каждое занятие должно иметь трёхчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержании вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стретчинг (растяжка, гибкость). Ведущей формой организации тренировки служит фронтальный метод.

Основная часть учебно-тренировочных занятий, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Её содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование приёмов игры, согласованности игровых взаимодействий, а так же на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служит групповой и индивидуальный методы.

Направленность двигательных заданий в основной части занятий

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части учебно-тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			✓
Скоростные способности	✓		
Координационные способности	✓		
Выносливость			✓
Индивидуальные технико-тактические действия	✓		
Групповые взаимодействия		✓	
Командные построения			✓

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Её продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный метод, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнения на гибкость.

Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

1. Общие требования охраны труда.
 - 1.1. К занятиям по гандболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - 1.2. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - 1.2.1. Травмы при столкновениях и нарушениях правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.
 - 1.3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью.
 - 1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
 - 1.5. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
 - 1.6. О каждом несчастном случае со спортсменами тренер-преподаватель обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
 - 1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмены должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
 - 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются проверке знаний норм и правил охраны труда.
2. Требования охраны труда перед началом занятий.
 - 2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
 - 2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.3. Проверить надежность установки ворот и другого спортивного инвентаря и оборудования.
 - 2.4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
 - 2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.
 - 3.1. Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
 - 3.2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья обучающихся.
 - 3.3. Строго выполнять правила проведения подвижных игр.
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.
 - 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
 - 4.2. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
5. Требования охраны труда по окончании занятий.
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
 - 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
 - 5.3. Снять спортивную формы и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях.

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

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

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

При подготовке к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

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

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

15. Учебно-тематический план (Приложение № 2).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка спортсменов является составной частью тренировки. Она имеет особое значение, так как гарантирует спортсменам овладения знаниями, связанными с практикой гандбола, а так же с физической культурой и спортом вообще.

Теоретическая подготовка проводится на теоретических занятиях, где готовятся к играм или ведется разбор их, на практических уроках, когда даются пояснения, касающиеся физической, технической или тактической подготовки, и в процессе других форм обучения, с которыми связаны спортсмены.

Наблюдая игры других команд, участвуя в соревнованиях, игроки обогащают свой опыт и улучшают теоретическую подготовку.

Тренеры-преподаватели должны предусматривать теоретические занятия, на которых спортсменам разъяснялись бы общие задачи физкультурного движения. Необходимо предусмотреть занятия связанные со спортивно-медицинскими проблемами, а именно: общие понятия об анатомии, физиологии, гигиене, биомеханике, врачебном контроле, самоконтроле, режиме труда, тренировке и отдыхе спортсмена и т.д.

Должны быть затронуты так же проблемы, связанные с современной спортивной тренировкой:

- Современные методы и способы тренировки;
- Значение максимальных нагрузок в спортивной тренировке;
- Спортивная форма, пути и средства достижения и сохранения ее;
- Индивидуальная тренировка.

Важное место следует отвести изучению правил игры и правил различных соревнований, в которых команда принимает участие. В теоретическую подготовку входит изучение специфики гандбола:

- Значение общей и специальной физической подготовки;
- Развитие физических качеств (пути, методы, средства);
- Техническая подготовка: техника и ее значение в реализации тактики игры;
- Тактическая подготовка: разъяснения и анализ всех задач, связанных с индивидуальной и коллективной тактикой; □ Способы индивидуальной и коллективной тактики.

Особое внимание надо уделить значению морально-волевых качеств, для достижения победы в игре.

Правильно проведенная теоретическая подготовка, послужит расширению знаний игроков, и будет стимулировать их сознательное участие в тренировке и на соревнованиях.

План теоретической подготовки

Тема	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ весь период
	До года	Свыше года	До 3 ^x лет	Свыше 3 ^x лет	
История возникновения вида спорта и его развитие	1	2			
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта					3
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств			1	2	
История возникновения олимпийского движения			1	2	
Восстановительные средства и мероприятия			1	2	3
Физиологические основы физической культуры			1	2	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	2			
Закаливание организма	1	1			
Профилактика заболеваемости и травматизма в гандболе			1	2	
Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность					3
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс					2
Планирование и контроль подготовки			2	2	2

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	2			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта гандбол			2	2	
Психологическая подготовка			2	2	3
Режим дня и питание обучающихся	1	2	1	1	2
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1	2	2	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта					2
Установка на игру, разбор результатов игры			2	2	4
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			1	2	3
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	2	2			
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта гандбол	1	1			
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			1	1	
Антидопинговые мероприятия	1	1	2	2	3
Всего часов	12	16	20	26	30

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2

2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающего	–	–	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающего	–	–	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающего	–	–	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающего	–	–	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающего	–	–	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающего	–	–	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающего	–	–	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающего	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего	–	–	1	1	1	1	1	1

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

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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н); или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы
Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернетресурсов, необходимые для использования в работе.

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ
2. Положение о Министерстве спорта РФ от 19.06.2012 г. № 607
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта гандбол приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 г. №485
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325)
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС, 1991г.
6. Евтушенко А.Н. «С мячом в руке» – М.: Молодая гвардия, 1986 г.
7. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003 г.
9. Игнатьева В. Я. Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996 г.
10. Игнатьева В. Я. Петрачева, И.В. Гусев А.В. «Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин» - М: Союз гандболистов России, 2001 г.
11. Клусов Н.П. «Тактика гандбола» - М.: ФиС, 1986 г.
12. Мирзоев О.М. «Применение восстановительных средств в спорте»-М.: Спортакадемпресс, 2000 г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. «Методы отбора в игровые виды спорта» - М.: ИКА, 1998г.

14. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. игра гандбольного вратаря.- М.: ФиС, 1981 г.
15. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.
16. Игнатьева В.Я. «Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах» - М.: Советский спорт, 2013 г.
17. Игнатьева В.Я Гандбол: примерная программа для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп – М.: Советский спорт 2003 г.
18. Игнатьева В.Я Гандбол: примерная программа для групп спортивного совершенствования и групп спортивного мастерства – М.: Советский спорт 2004 г.
19. Ализар Т.А. Индивидуализация подготовки гандболисток-вратарей высокой квалификации: М. 2010 г.
20. Котов Ю.Н. Контроль эффективности техники броска в прыжке гандболисток разных квалификаций. - М.: 2010 г.
21. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболисток различного игрового амплуа на возрастных этапах. - М.: 2002 г.
22. Трохев В.И. Состояние и основные тенденции развития современного гандбола: учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1995 г.
23. Режим доступа [Электронный ресурс]

Федерация гандбола России: <http://www.rushandball.ru/content/?sitcnt=60542>

Международная федерация гандбола <http://www.ihf.info/>

Онлайн – спортивные уроки <http://sport-lessons.com/other/1033-istoriya-gandbola-onlaynvideo.html>

Видеоуроки – Спортивный клуб «Витязь» <http://vityaz-handball.by/vsjo-o-gandbole/videouroki>

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10		14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		не более 2		не более 3		не более 3	не более 4
		Наполняемость групп (человек)					
		16-32		12-24		5-10	
1.	Общая физическая подготовка	74	90	120	146	183	187
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	96	152	174	214
3.	Участие в спортивных соревнованиях		18	36	52	58	104
4.	Техническая подготовка	68	88	146	203	216	208
5.	Тактическая подготовка	24	32	58	88	99	177
6.	Теоретическая подготовка	10	12	16	20	26	30
7.	Психологическая подготовка	10	12	18	22	24	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	10	12	16
9.	Инструкторская и судейская практика		-	10	16	19	26
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	6	8
11.	Восстановительные мероприятия	3	4	10	13	15	38
Общее количество часов в год		234	312	520	728	832	1040

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 720/960		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 60/120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 120/120	октябрь, март	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 120/120	январь, июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 60/120	май/ январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 60/60	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/120	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 60/60	сентябрь/ май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Антидопинговые мероприятия	≈ 60/60	октябрь, март	Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Последствия применения допинга в спорте. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 1200/1560		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/120	сентябрь/ сентябрь, май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/120	октябрь/ ноябрь, июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Восстановительные средства и мероприятия	$\approx 60/120$	в переходный период спортивной подготовки (июль)	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 60/60$	ноябрь/ сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 60/120$	декабрь/ декабрь, май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в гандболе	$\approx 60/120$	январь/ январь, октябрь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источник инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Планирование и контроль подготовки	$\approx 120/120$	сентябрь, январь	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по этапам спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.
Установка на игру, разбор результатов игры	$\approx 120/120$	октябрь, декабрь, февраль, апрель	Добиться правильного рационального распределения сил на протяжении всей игры; повысить сыгранность с партнерами, выработать умение сразу и без ошибок включаться в игру в связи с заменами; получить эмоциональный настрой на предстоящие соревнования
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 60/120$	ноябрь, март/ октябрь, декабрь,	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
		февраль, апрель	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 120/120$	май, ноябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	$\approx 120/120$	ноябрь, декабрь, февраль, апрель/ ноябрь, март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/60$	июнь/ август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Антидопинговые мероприятия	≈ 120/120	октябрь, март	Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Принцип действия допингов и последствия их применения. Допинг в спорте и борьба с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 120/120	январь, июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1800		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 180	сентябрь, ноябрь, январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 180	сентябрь, декабрь, февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 180	ноябрь, март, июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 180	декабрь,	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 120	октябрь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	январь, май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Планирование и контроль подготовки	≈ 120	ноябрь, август	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по этапам спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	февраль, июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Установка на игру, разбор результатов игры	≈ 240	октябрь-май	Добиться правильного рационального распределения сил на протяжении всей игры; повысить сыгранность с партнерами, выработать умение сразу и без ошибок включаться в игру в связи с заменами; получить эмоциональный настрой на предстоящие соревнования
Антидопинговые мероприятия	≈ 180	октябрь, март	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Запрещенный список препаратов. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Принцип действия допингов и последствия их применения. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA; Российского антидопингового агентства РУСАДА.

	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 180 в переходный период спортивной подготовки (июнь, июль)	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;
			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.