

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр для одаренных детей «Поиск»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом Центра «Поиск»  
№ 133 от 25 марта 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«ГАНДБОЛ»**

программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «Гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902  
«Права обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»

Направление:	спорт
Возраст обучающихся:	11-13 лет
Объем программы:	445 часов
Срок освоения:	2 года
Форма обучения:	очная
Авторы программы:	Афлитулина София Николаевна, методист по физической культуре и спорту

Ставрополь, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**3

**1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**5

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**8

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**10

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «Гандбол» 5-6 класс**12

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Гандбол»**18

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**21

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**22

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**26

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ**26

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**26

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**44

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**47

**Приложение** 149

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

– Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 декабря 2022 года № 902;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– правила вида спорта гандбол;

– иных правовых актов Российской Федерации.

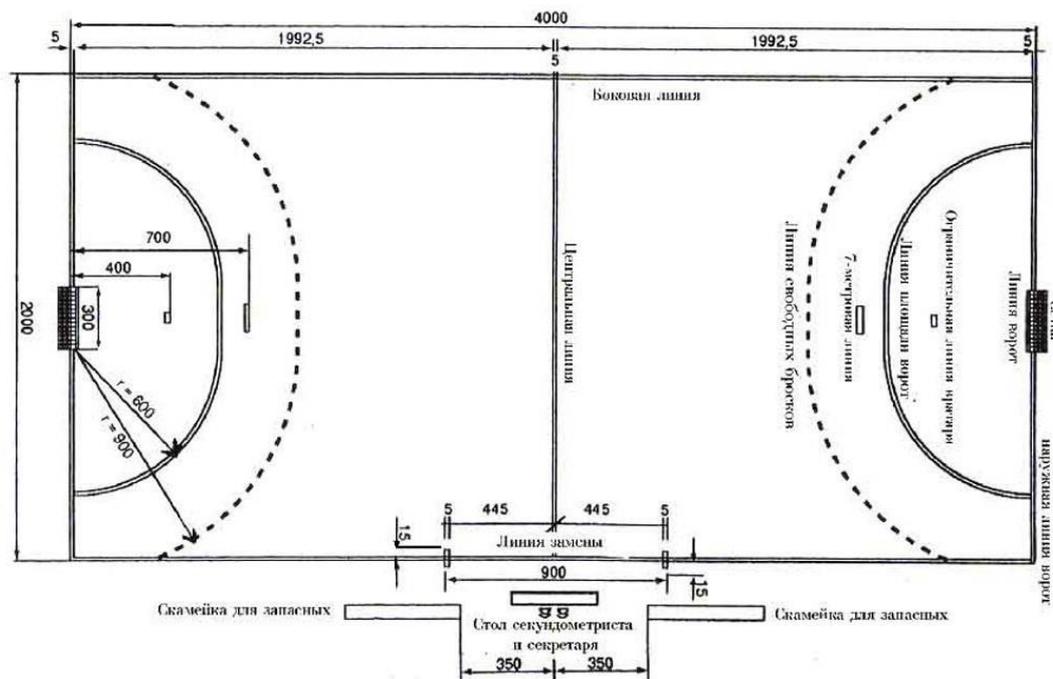
Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствования спортивного мастерства учащихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, и тренировки в спортивной секции.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Гандбол – командная спортивная игра с мячом, которая проводится на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 15 минут между таймами). Размер игрового поля 40х20 метров с воротами 3х2 метра. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

## Разметка игрового поля в гандболе.



Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником.

Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Гандбол – Олимпийский вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах, участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. Преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.

3. Вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» предусматривает: последовательность и непрерывность многолетней подготовки гандболистов. Включает обучение, развитие и совершенствование техники и тактики движений гандболистов, сложных элементов и соединений. Воспитание волевых качеств, умение работать в команде, самостоятельно и на соревнованиях. Формирование спортивной мотивации на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека. Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения.

### **1.1. Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая формирует интерес к занятиям спортом, а именно, гандболом и создает предпосылки для дальнейшего развития физических качеств.

### **1.2. Адресат программы.**

Программа адресована обучающимся в возрасте 11-13 лет.

Программа предназначена для одаренных школьников 5-6 классов, проявляющих повышенный интерес к гандболу, демонстрирующих высокую мотивацию к обучению и высокие спортивные способности.

### **1.3. Актуальность программы.**

Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **1.4. Отличительные особенности/Новизна программы.**

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в гандболе.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет всем желающим заниматься гандболом с «нуля», предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа благотворно влияет на формирование здорового образа жизни у обучающихся, профилактику асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения и творческой

самореализации личности ребенка во время игры, а также способствует укреплению психического и физического здоровья обучающихся.

**Новизна программы** заключается в том, что во время учебно-тренировочного процесса, обучающиеся помимо физической подготовки проходят и психологическую подготовку, психологический тренинг – «Командообразование».

#### **Уровень освоения программы:**

- 1-й год обучения – базовый;
- 2-й год обучения – углубленный.

#### **1.5. Объем и срок освоения программы.**

- Объем программы – 445 часов.
- Срок реализации программы – 2 года.
- 1-й год обучения: 213 часов в год;
- 2-й год обучения: 232 часа в год.

#### **1.6. Цели образовательной программы.**

Целью программы является организация продуктивной деятельности одаренных школьников Ставропольского края, направленной на физическое развитие, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного процесса спортивной подготовки.

#### **Задачи программы:**

- 1) Обучающие:
  - обучить правилам игры в гандбол, тактическим и техническим приемам игры, начальным комбинационным движениям;
  - научить основам построения коммуникации в команде, в межличностных контактах;
  - повысить уровень командной деятельности и индивидуального исполнения задач на своей игровой позиции;
  - формировать умение самостоятельно принимать решения в сложных игровых моментах, брать инициативу на себя.
- 2) Развивающие:
  - развить интерес к систематическим занятиям спортом, потребности в саморазвитии и самосовершенствовании;
  - содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
  - способствовать развитию игрового мышления, креативности и скорости принятия решения в гандболе;

- формирование выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

### 3) Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, дисциплину у обучающихся, а также волевые и нравственные качества;
- подготовить всесторонне развитых юных спортсменов;
- сформировать самооценку и умение лично самоопределяться в игровой и спортивной деятельности;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, развитию навыков эффективной командной работы, социализации и сохранению собственной индивидуальности в обществе;
- воспитывать высокие морально-нравственные качества, уважительное отношение к каждой личности, патриотические качества, терпимость;
- формировать спортивную культуру обучающихся в соревнованиях по гандболу.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### 1) Предметные результаты:

- знает историю гандбола и его правила;
- знает технические и тактические элементы игры и их применение в соревновательной деятельности;
- знает правила проведения соревнований;
- умение работать на высоком уровне в команде и в индивидуальном исполнении задач на своей игровой позиции;
- умение самостоятельно выполнять упражнения и тренироваться, для поддержания физической формы и здоровья;
- знание комбинаций игры и их использование, отталкиваясь от игры соперника.

### 2) Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебно-тренировочном процессе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения техники движения;
- работать индивидуально и в команде формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение выполнять сложнокоординационные упражнения;
- оценивает игровую ситуацию и принимает решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– владение основами самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочном процессе.

3) Личностные результаты:

– готов и способен к самообразованию, саморазвитию, личностному и профессиональному самоопределению;

– усвоил правила индивидуального и коллективного безопасного поведения на учебно-тренировочном процессе;

– приобрел важные физические навыки (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) и чувство ответственности;

– развивает аналитическое, логическое и абстрактное мышление.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Язык реализации программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке).

### **2.2. Форма обучения: очная.**

**2.3. Особенности реализации программы:** программа реализуется по модульному принципу.

### **2.4. Условия набора и формирования групп.**

На обучение зачисляются учащиеся 5-6 классов общеобразовательных организаций Ставропольского края с повышенным уровнем мотивации к занятиям гандболом, для формирования 2 групп.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по результатам конкурсного отбора в соответствии с Правилами приема обучающихся в Центр «Поиск» на 2024–2025 учебный год.

Условия конкурсного отбора гарантируют соблюдение прав обучающихся в области дополнительного образования и обеспечивают зачисление наиболее способных и подготовленных обучающихся к освоению программы.

### **Условия набора обучающихся.**

Отбор участников образовательной программы осуществляется Экспертным советом, формируемым руководителем регионального центра «Сириус 26».

Для участия в образовательной программе необходимо:

1) явиться на просмотрные тренировочные сборы, пройти тестирование физических навыков.

2) К участию к просмотрным тренировочным сборам допускаются обучающиеся:

– документально подтвердившие заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. Справка для занятия в спортивной секции – это документ, который подтверждает отсутствие у ребенка противопоказаний к занятию спортом.

Оценка просмотрных тренировочных сборов осуществляется по 100-балльной шкале. Кандидатам, имеющим спортивный разряд, статусы участника, победителя и/или призера официальных спортивных соревнований по любому виду спорта регионального и всероссийского уровней, начисляются дополнительные баллы.

Отбор участников образовательной программы производится в соответствии с рейтингом, определяемым на основании суммы баллов.

### **2.5. Формы организации и проведения занятий.**

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий – тренировочные занятия и сборы, беседа, соревнования, тестирования.

#### **Формы организации деятельности обучающихся:**

– фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

– групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;

– индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для тактических и технических основ игры в гандбол.

#### **Режим занятий:**

Очная форма обучения: 5-6 классы – 3 раза в неделю (1 час 30 минут).  
Программа реализуется в г. Ставрополе.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Темы	Наименование модуля, учебного курса	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов			Формы контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>Первый год обучения</b>					
1.	Модуль 1. Основы гандбола.	0	75	75	тестирование
2.	Модуль 2. Основы Техничко-тактических элементов игры.	0	138	138	тестирование
<b>Второй год обучения</b>					
3.	Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся.	0	96	96	тестирование
4.	Модуль 4. Техничко-тактические приемы игры. Игровая подготовка.	0	136	136	игровая статистика
<b>ИТОГО:</b>		0	445	445	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование модуля, учебного курса	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Модуль 1. Основы гандбола.	1-й год	03.10.2024	28.12.2024	13	38	75	По 2 часа 3 раза в неделю 1 товарищеский матч (1 урок 1 час)
Модуль 2. Основы технико-тактических элементов игры.		09.01.2025	29.06.2025	20	70	138	По 2 часа 3 раза в неделю 2 товарищеских матча
Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся.	2-й год	03.09.2025	28.12.2025	16	47	94	По 2 часа 3 раза в неделю
Модуль 4. Техничко-тактические приемы игры. Игровая подготовка.		09.01.2026	30.06.2026	24	69	138	По 2 часа 3 раза в неделю

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «Гандбол» 5-6 класс

**Модуль 1.** «Основы гандбола» рассчитан на изучение правил игры, историю возникновения гандбола, знакомство со спортивной ареной, оборудованием и инвентарем, необходимым для обучения и тренировок. На учебно-тренировочном процессе большое внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся и тренировке основных физических качеств (мышечная сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость).

**Цель модуля** – расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма для дальнейшего развития.

### **Задачи модуля:**

- 1) Укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие гандболиста.
- 2) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости гибкости и ловкости.

Совершенствование психических процессов, функций, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок.

Ожидаемые предметные результаты освоения модуля.

### **По окончании модуля обучающиеся**

будут знать:

- правила игры и историю возникновения гандбола;
- правила проведения соревнований;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочном процессе;
- основы техники игры (передача, бросок, нападение, защита).

будут уметь:

- принимать самостоятельные решения на площадке в зависимости от игрового момента;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебно-тренировочном процессе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- работать индивидуально и в команде формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- самостоятельно выполнять упражнения и тренироваться, для поддержания физической формы и здоровья.

**Модуль 2.** Основы технико-тактических элементов игры. Рассчитан на изучение тактики и техники игры в гандбол, совершенствование своих физических кондиций, игровое мышление.

**Цель модуля:**

обучить основам владения техникой и тактикой игры в гандбол; формирование умений использовать различные технико-тактические приемы и методы игрового взаимодействия для решения поставленных задач; совершенствование ОФП и СФП обучающихся.

**Задачи модуля:**

1) Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающегося.

2) Совершенствование функциональных возможностей организма; вариативность выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами.

3) Переход от общеподготовительных средств тренировочного процесса к наиболее специализированным для гандболиста.

4) Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

5) Обучение технико-тактическим приемам игры, игровым взаимодействиям.

6) Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста.

**По окончании модуля обучающиеся**

будут знать:

- основы техники и тактики игры в гандбол;
- характеристику современных форм построения занятий по гандболу;
- основы игровых комбинаций, взаимодействий;
- какие задачи требует игровая позиция (амплуа).

будет уметь:

- играть в защите и нападении;
- применять основы технических и тактических элементов игры;
- выполнять сложно-координационные упражнения;
- проводить разминку гандболиста, организация и проведение подвижных игр;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Модуль 3.** Физическое совершенствование обучающихся. Рассчитан на развитие индивидуальных физических способностей, а также наличие физической подготовленности (качества: ловкость, выносливость, сила, гибкость, координация). Переход на углубленную СФП.

**Цель модуля:** совершенствование круга основных двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма для дальнейшего развития.

**Задачи модуля:**

- 1) Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- 2) Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- 3) Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.
- 4) Обучение технико-тактическим приемам игры.
- 5) Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию разработанного плана игры или оперативных заданий тренера.
- 6) Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- 7) Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

**По окончании модуля обучающиеся**  
будут знать:

- технико-тактические элементы игры и применение их в соревновательной деятельности;
- характеристику современных форм построения занятий по гандболу;
- игровые комбинации и их использование, отталкиваясь от игры соперника.

будет уметь:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки, выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по гандболу;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку.

**Модуль 4.** Техничко-тактические приемы игры. Игровая подготовка. Рассчитан на углубленное изучение тактики и техники игры в гандбол.

**Задачи модуля:**

- 1) Совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.
- 2) Расширение диапазона двигательных умений и навыков.
- 3) Обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития обучающихся.
- 4) Совершенствование специальной физической подготовленности.
- 5) Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- 6) Индивидуализация подготовки.
- 7) Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- 8) Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

**По окончании модуля обучающиеся**

будут знать:

- технико-тактические элементы игры и применение их в соревновательной деятельности;
- характеристику современных форм построения занятий по гандболу;
- игровые комбинации и их использование, отталкиваясь от игры соперника;
- правила проведения официальных соревнований.

будет уметь:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки, выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по гандболу;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку.

### Тематический план учебного курса первого года обучения.

№ Темы	Наименование раздела, темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Модуль 1. «Основы гандбола»</b>				
1.	Правила игры, история гандбола.	0	5	5
2.	Общефизическая подготовка.	0	38	38
3.	Подвижные игры.	0	10	10
4.	Основы техники «Ловля-передача мяча».	0	5	5
5.	Основы техники броска.	0	5	5
6.	Основы техники защиты-нападения.	0	5	5
7.	Товарищеские игры.	0	7	7
Первое полугодие:		0	75	75
<b>Модуль 2. Основы технико-тактических элементов игры</b>				
1.	Общая физическая подготовка.	0	24	24
2.	Специальная физическая подготовка.	0	30	30
3.	Техническая подготовка.	0	14	14
4.	Тактическая подготовка.	0	16	16
5.	Подвижные игры.	0	14	14
6.	Комбинационные взаимодействия.	0	15	15
7.	Игровая подготовка.	0	14	14
8.	Товарищеские игры.	0	9	9
9.	Контрольные испытания.	0	2	2
Второе полугодие:		0	138	138
<b>Итого:</b>		0	213	213

### Тематический план учебного курса второго года обучения.

№ Темы	Наименование раздела, темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся</b>				
1.	Общefизическая подготовка.	0	25	25
2.	Специальная физическая подготовка.	0	28	28
3.	Техническая подготовка.	0	12	12
4.	Тактическая подготовка.	0	12	12
5.	Игровая подготовка.	0	13	13
6.	Контрольные нормативы.	0	4	4
Первое полугодие:		0	94	94
<b>Модуль 4. Техничко-тактические приемы игры. Игровая подготовка</b>				
1.	Специальная физическая подготовка.	0	35	35
2.	Техническая подготовка.	0	26	26
3.	Тактическая подготовка.	0	28	28
4.	Комбинационные взаимодействия.	0	26	26
5.	Игровая подготовка.	0	19	19
6.	Контрольные нормативы.	0	4	4
Второе полугодие:		0	138	138
<b>Итого:</b>		0	232	232

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Гандбол»

### Модуль 1. «Основы гандбола».

#### Теория:

- История возникновения гандбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по гандболу.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

#### Практика:

- строевые упражнения;
- общефизическая подготовка;
- упражнения на развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости гибкости и ловкости;
- подвижные игры;
- сложно-координационные упражнения;
- основы техники передачи, ловли мяча, игры в нападении, защите, броска мяча по воротам.

### **Основные методы и формы реализации содержания программы.**

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

#### Средства обучения:

- Общеподготовительные упражнения.
- Специально подготовительные упражнения.
- Соревновательные упражнения.

Форма подведения итогов: Контрольное тестирование.

### Модуль 2. Основы технико-тактических элементов игры.

Теория: Объяснение и показ технико-тактических приемов игры гандболистов по амплуа, использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Практика:**

- общефизические упражнения;
- специальная физическая подготовка: развитие физических качеств, необходимых для гандболиста;
- технико-тактическая подготовка: обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику;
- игровая подготовка: совершенствование знаний правил игры, соревнований, формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики и техники действий, выработка индивидуального подхода к разминке и настрою перед соревнованием;
- восстановительные мероприятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий во внеурочное время (спортивные вечера с показательными выступлениями профессиональных гандболистов, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

**Основные методы и формы реализации содержания программы:**

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

**Средства обучения:**

- Общеподготовительные упражнения.
- Специально подготовительные упражнения.
- Соревновательные упражнения.

Форма подведения итогов: контрольное тестирование.

**Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся.**

**Теория:** Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий). Объяснение и показ технико-тактических приемов игры гандболистов по амплуа.

**Практика:**

- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;

- игровая подготовка;
- контрольные нормативы.

#### **Основные методы и формы реализации содержания программы:**

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Средства обучения:

- Общеподготовительные упражнения.
- Специально подготовительные упражнения.
- Соревновательные упражнения.

#### **Модуль 4. Техничко-тактические приемы игры. Игровая подготовка.**

Теория: Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Практика:

- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- комбинационные взаимодействия;
- игровая подготовка;
- контрольные нормативы.

#### **Основные методы и формы реализации содержания программы:**

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится с целью выявления первоначального уровня физических навыков для дальнейшего участия в учебно-тренировочном процессе. Для входного контроля используется тестирование. Результаты входного контроля используются для принятия решения о зачислении школьника на программу. Для оценивания используется 100-балльная система.

Входной контроль проводится с каждым обучающимся индивидуально.

Во время проведения входной диагностики тренер-преподаватель заполняет информационную карточку «Результаты входной диагностики», пользуясь шкалой «Оценка параметров входного контроля».

Формы: просмотревые тренировочные сборы (контрольное тестирование).

### Оценка параметров входного контроля

Наименование уровня	Результат диагностики, %
Элементарный уровень	0 – 54%
Низкий уровень	55 – 69%
Средний уровень	70 – 84%
Высокий уровень	85 – 100%

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего обучения путем наблюдения тренера - преподавателя за тренировочным процессом обучающихся для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в виде тестирования физических навыков, для оценки качества усвоения техники выполнения упражнений, для мониторинга прироста основных физических показателей спортсмена с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и уровня развития физических качеств и приобретенных навыков.

Итоговое оценивание проводится с целью определения степени достижения результатов на учебно-тренировочном процессе, ориентации обучающихся на дальнейшее обучение и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы: Контрольные тесты.

Варианты контроля спортивной подготовки в Приложении 1.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

п/п	Название раздела, темы	Формы учебного занятия	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы контроля/ аттестации
<b>Модуль 1. «Основы гандбола»</b>					
1.	Правила игры, история гандбола	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Федерация гандбола России сайт: <a href="https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf">https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf</a> Игнатъева В.Я., Азбука спорта. Гандбол. Изд. Физкультура и спорт.- М, 2001. 192 с.	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Контрольный тест
3.	Подвижные игры	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с. 2. Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977.143 с.	Наблюдение
4.	Основы техники «Ловля-передача мяча»	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
5.	Основы техники броска	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение

6.	Основы техники защиты-нападения	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
7.	Товарищеские игры	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
<b>Модуль 2. Основы технико-тактических элементов игры</b>					
1.	Общая физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Контрольный тест
2.	Специальная физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Контрольный тест
3.	Техническая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2.Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение

5.	Подвижные игры	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с. Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977.143 с.	Наблюдение
6.	Комбинационные взаимодействия	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение
7.	Игровая подготовка	Комбинированная	Соревновательный	Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с.	Наблюдение
8.	Товарищеские игры	Комбинированная	Соревновательный	Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.	Контрольные игры.
9.	Контрольные испытания	Комбинированная	Практический		Тестирование
<b>Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся</b>					
1.	Общефизическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. 2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Контрольный тест
2.	Специальная физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003. 2. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Контрольный тест
3.	Техническая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с.	Наблюдение

			Практический	2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	
4.	Тактическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
5.	Игровая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение Статистика
6.	Контрольные нормативы	Комбинированная	Практический		Тестирование
<b>Модуль 4. Техничко-тактические приемы игры. Игровая подготовка</b>					
1.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003. 2. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Контрольный тест
2.	Техническая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
3.	Тактическая	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
4.	Комбинационные взаимодействия.	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение
5.	Игровая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение Статистика
6.	Контрольные нормативы	Комбинированная	Практический		Тестирование

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Преподавание данной программы могут осуществлять педагогические работники, владеющие набором профессиональных навыков в области физической культуры и спорта, а также члены экспертного совета регионального центра «Сириус 26» при наличии необходимых компетенций и уровня профильной подготовки.

### **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ**

Для реализации учебно-тренировочного процесса по гандболу помещение должно соответствовать следующим характеристикам:

- закрытая спортивная площадка, размер игрового поля 40х20 метров с воротами 3х2 метра;
- спортивный инвентарь (гандбольные мячи, барьеры, скакалки, манишки, фишки).

### **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Реализация программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Нормативная часть программы содержит основные требования, обеспечивающие процесс подготовки. Это показатели по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической подготовке, перечень тренировочных и восстановительных сборов, перечень оборудования и инвентаря, которые необходимы для организации процесса.

Система многолетней тренировки в гандболе предоставляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становление их спортивного мастерства.

**Этапы спортивной подготовки, их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы на этапе спортивной подготовки и их наполняемость.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5-10

**Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по годам обучения. На основании тренировочного плана программы тренер разрабатывает тренировочный план для каждой группы спортивной подготовки.

**Объем программы.**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки
	До года
Количество часов в неделю	4,5-6
Общее количество часов в год	216-312

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18
Техническая подготовка (%)	18-24	18-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-17	13-17
Технико-тактическая (интегральная подготовка)	15-19	15-19
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		4-6

**Общая физическая подготовка** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

**Техническая подготовка** – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения.

**Тактическая подготовка** – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе игры.

**Теоретическая подготовка** – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Психологическая подготовка** – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Соревновательная деятельность.** Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

### Показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	–	–
Основные	2	2
Всего игр	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

#### Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс в спортивной секции проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 33 недели, которые включают тренировочные занятия. Эти занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной секции, а также дополнительно в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов. На этапе начальной подготовки одно занятие не может превышать 2-х часов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- зачисление в спортивную секцию в целях получения услуг по спортивной подготовке осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

- комплектование групп спортивной подготовки, а так же планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов.

Основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, способность предельно мобилизовать свои возможности в условиях соревнований;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к проявлению волевых качеств;
- способность к обеспечению эффективной мышечной координации.

### **Структура годичного цикла подготовки.**

Годичный цикл в гандболе состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. При двухцикловом планировании первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый – длительность 2-3 микроцикла – втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается.

Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл – этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и

соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника нападения**

Приемы игры	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Стойка нападающего	+	+
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Смена бега (спиной-лицом)	+	+
Бег челночный	+	+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах	+	+
Ловля двумя руками в прыжке	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мячей высоких и низких	+	+
Ловля катящего 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, летящего с большой скоростью		+
Ловля одной рукой без захвата		+
Ловля одной рукой захватом пальцами		+
Ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении		+
Передача толчком двумя руками с места	+	+
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 мяча после ловли с полупрыжка		+
Передача толчком одной руки		+
Передача кистевая за спиной		+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		+
Передача в прыжке с поворотом		+
Передача мяча с преодолением помех		+
Ведение мяча одноударное на месте	+	+
Ведение мяча многоударное на месте	+	+

Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+
Ведение мяча со сменой скорости	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком		+
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 (вперед)		+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+

### Техника защиты

Приемы игры	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Стойка защитника	+	+
Перемещения приставным шагом боком	+	+
Перемещение вперед - назад в стойке защитника	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование игрока без мяча	+	+

### Техника вратаря

Приемы игры	Начальная подготовка
	Год обучения
	1-й/2-й
Стойка вратаря	+
Передвижение в воротах	+
Задержание двумя руками на месте	+
Задержание одной рукой сверху на месте	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+
Задержание одной рукой снизу	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+
Техника полевого вратаря	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

### **Общеподготовительные упражнения.**

1) 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, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

5) 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).

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

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

8) 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 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.

9) Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырki 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Передача нескольких мячей. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыркoв, поворотов.

10) 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 волейбол.

11) 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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание мячей, набивных мячей. Бег с утяжелителями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

12) Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

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

2) Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, гандбольными и теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), набивным мячом и гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (гандбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

### **Восстановительные мероприятия.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность

нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

### **Во избежание травм рекомендуется:**

- 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 растирание, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

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

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

Психологические средства обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Учебный план по теоретической подготовке.**

Тема	Начальная подготовка
	Год обучения
	1-й
Физическая культура и спорт в России	15 м
Состояние и развитие гандбола в России	15 м
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	15 м
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	15 м
Гигиенические требования к занимающимся спортом	15 м
Профилактика травматизма в спорте	15 м
Основы техники игры и техническая подготовка	15 м
Физические качества и физическая подготовка	15 м
Спортивные соревнования	1 ч
Всего часов	1,5 ч

## **Физическая культура и спорт в России.**

1) Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

2) Состояние и развитие гандбола в России.

3) История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов на соревнованиях.

4) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

5) Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

6) Гигиенические требования занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

8) Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

9) Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

10) Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники 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, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Основы техники игры и техническая подготовка.**

1) Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

2) Спортивные соревнования.

3) Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Методические указания.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься гандболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности гандболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в секциях по гандболу, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту дети, занимающиеся в одной группе, отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

### **Указания к выполнению контрольных упражнений.**

Оценка общей физической подготовленности:

1) Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

2) Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

3) Тройной прыжок с места. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

4) Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя. Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

5) Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность сидя. Метание производится из исходного положения сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

6) Челночный бег по дистанции 100 м. От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

7) Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

### **Оценка специальной подготовленности.**

- 1) Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, от мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.
- 2) Передача мяча в цель (стену). В течение 30с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.
- 3) Обводка на дистанции 30 м. От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м- стойка. Гандболист по каналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.
- 4) Обводка на дистанции 30 м, правая/левая. Соотношение результатов обводки правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.
- 5) Метание мяча, левая/правая. Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию (%). Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.
- 6) Бег по дистанции 30 м/ обводка 30 м. Соотношение результатов бега на дистанцию 30 м и обводки на ту же дистанцию характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки правой и умножить на 100.

### **Комплексное упражнение для полевого игрока.**

- 1) У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6-и метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 6-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.
- 2) Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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;
- ежегодный тренинг 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.

– Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

– Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

– В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося 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.

**План-график антидопинговых информационно-образовательных мероприятий на 2025 год.**

Вид спорта	Тип мероприятия	Дата проведения	Целевая аудитория	Тема
Гандбол	Теоретическое занятие	1 раз в год	Этап начальной подготовки	Последствия допинга для здоровья. Профилактика допинга. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения
Гандбол	Перечень запрещенных лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Этап начальной подготовки	«Запрещенный список»
Гандбол	Онлайн ознакомление с сайтом РУСАДА	1 раз в год	Этап начальной подготовки	«Актуальные вопросы антидопинга»
Гандбол	Изучение родителями раздела Антидопинг на официальном сайте РУСАДА	в течение года	Этап начальной подготовки	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Гандбол	Беседа тренерским составом	1-2 раза в го	Тренерский состав «Сириус 26»	«Права обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Перечень литературы, необходимой для освоения программы.

#### 1.1. Перечень литературы, использованной при написании программы:

- 1) Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981
- 2) Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560с.
- 3) Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- 4) Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
- 5) Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
- 6) Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
- 7) Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
- 8) Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
- 9) Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
- 10) Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
- 11) Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
- 12) Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
- 13) Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- 14) Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
- 15) Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
- 16) Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпредс, 2000.

#### 1.2. Перечень литературы, рекомендованной обучающимся:

- 1) Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебнометодическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
- 2) Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М.,2013. – 99 с.
- 3) Игнатьев В. С., Теория и методика гандбола – М.: Спорт, 2016. – 5-76 с.

4) Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991. - 218 с.

5) Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности «Физическая культура и спорт». – М.:Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.

### **1.3. Перечень литературы, рекомендованной родителям:**

1) Бочавер, Л.М. Довжика «Психология детско - юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров» – М.: Спорт,2021. - 269 с.

2) Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов. – М.: Спорт, 2020. - 192 с.

3) Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС,1997.

4) Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

### **2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы.**

1) Федерация гандбола России: <https://rushandball.ru/>

2) Программа спортивной подготовки: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-handb-essm.pdf>

3) Федеральный стандарт по гандболу: <https://base.garant.ru/405875905/>

4) Основы годичного цикла тренировки: понимание структуры и принципов: <https://nauchniestati.ru/spravka/struktura-godichnyh-cziklov-sportivnoj-trenirovki/>

5) Гандбол. История и основные правила: <https://hbc-victor.ru/bolelshchikam/pravila-handball/>

**Приложение 1**  
к общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»

Входной контроль.

Входной контроль проводится с каждым обучающимся индивидуально, посредством просмотрных тренировочных сборов, где определяется общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка обучающегося в форме тестирования физических навыков, тестирование состоит из 5 заданий на общую физическую подготовку и из 3 заданий на специальную физическую подготовку ребенка.

Оценка параметров входного контроля.

Наименование уровня	Результат диагностики, %
Элементарный уровень	0 – 54%
Низкий уровень	55 – 69%
Средний уровень	70 – 84%
Высокий уровень	85 – 100%

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

п/п	Упражнение	Нормативы	Оценка в баллах
Нормативы общей физической подготовки			
1.	Челночный бег 3x10 м	от 7,3 до 9,2 с	10
		от 9,3 до 10,3 с	8
		от 10,4 до 14,3 с	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	От 3 до 5 раз	4
		от 6 до 8 раз	6
		от 9 и более	8

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	От -5 до +1 см	1
		от +1,5 до +3 см	3
		от +3,5 и более см	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	От 90 до 100 см	5
		от 102 до 107 см	8
		от 108 и более	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	От 15 до 20 раз	3
		от 21 до 25 раз	5
		от 26 и более раз	7
Итого максимальное количество баллов			40
Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Ведение мяча 20 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
2.	Бег спиной вперед с ведением мяча 10 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
3.	Бег с обеганием стоек слева-справа с ведением мяча 20 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
Итого максимальное количество баллов			60
Итого по тестированию			100

### Текущий контроль/Промежуточная аттестация.

Осуществляется после каждой темы в форме наблюдения и тестирования. Основная задача которого — определить повседневные (текущие) колебания в состоянии спортсмена.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Текущий контроль осуществляется в форме тестирования, оценивается общая физическая подготовка, специальная физическая и техническая подготовка обучающихся.

### Тестирование.

п/п	Упражнение	Нормативы	Оценка +/-
1.	Тест Купера	>2000 м	
2.	Бросок мяча с каждой позиции (Л.К., Л.П., Р. П.П., П.К., линия)	не менее 4 голов	
3.	5 отрывов (бросок с 6 м линии)	не менее 3 голов	
4.	7-ми метровый бросок (пенальти) 3 броска	не менее 2 голов	
5.	Бросок мяча от ворот до ворот с одним отскоком (3 броска)	не менее 1 – го попадания	

### Итоговая аттестация.

Определяет успешность подготовки спортсмена и освоения им программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», оценка технических и тактических умений в форме тестирования, инструкторской и судейской практики.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «Гандбол».**

п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 30 м.	с	не более 6,0
1.2	Бег на 1000 м.	мин, с	не более 5,50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,7
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2 x 6 + 2 x 9 + 20)	с	не более 20,5
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 сек.	количество раз	Не менее 16
2.4	Исходное положение - стоя, мяч в руках. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее 5