

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
(МБУ ДО СШ №2)**

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «09» января 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ №2
Приказ № 3/1 от «09» января 2023 г.
И.А.Репина

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

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта гандбол, утвержденного Минспорта России
от № 902 от 02 ноября 2022 года)

Срок реализации 7 лет

Разработчик:

Инструктор-методист Якимов В.В.

Г. Новочеркасск
2023 год

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным законом №329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 2 декабря 2022 г. № 902.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в гандболе, включая содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, системы контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

Согласно приказа Министерства спорта РФ № 634 от 03 августа 2022 года при формировании учебно-тренировочных групп Организация :

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, **не превышающую двукратного количества обучающихся**, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		СС	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап СС	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования согласно объема соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		СС	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

6. 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	Этап высшего спортивного мастерства			
			Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах									
		6	8	12	18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)									
		16		12		5		5	
1.	Общая физическая подготовка	100	108	112	168	146	175		
2.	Специальная физическая подготовка	50	67	119	178	218	262		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	25	62	112	146	200		
4.	Техническая подготовка	106	125	175	244	187	200		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12,26,12	20,43,20	37,38,37	50,68,50	239	287		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	28	42	50		
7.	Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	25	38	62	74		
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040-1248	1248-1664		

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
5.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
6.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
7.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Основная *цель* реализации антидопинговых мероприятий:

- предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов;
- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями;
- ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;
- информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;
- информирование по вопросам применения медикаментов в случае заболевания спортсменов;
- контроль знаний антидопинговых правил.

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

	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Январь	Заместитель директора
2.	Проведение тренерского совета учреждения по усилению мер ответственности за нарушение антидопинговых правил	Январь	Заместитель директора
3.	Регулярное обсуждение вопросов антидопинга на тренерских советах	В соответствии с планом работы тренерского совета	Заместитель директора, тренеры
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов.	2 раза в год	Тренеры
5.	Проведение работы с родителями спортсменов по вопросам применений медикаментов в случае заболевания спортсменов	Весь период	Тренеры
6.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговым правилам в РФ для тренеров и спортсменов при поступлении на работу	При поступлении на работу	Инструктор-методист
7.	Оформление стенда по антидопинговым мероприятиям.	В течение года	Инструктор-методист

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая игроков к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все гандболисты должны знать основные правила гандбола, освоить некоторые навыки тренерской (инструкторской) работы и навыки судейства соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Инструкторская практика:				
построение групп, подача строевых команд и распоряжений	+	+	+	+
проведение разминки	+	+	+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении технических и тактических приемов игрока и вратаря		+	+	+
разработка и составление конспекта тренировочного занятия			+	+
проведение тренировочного занятия			+	+
Судейская практика:				
уметь использовать жесты и сигналы судьи во время судейства игр			+	+
уметь вести протокол игры			+	+
участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером			+	+
участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата				+
участие в судействе тренировочной игры в качестве судьи в поле				+
прохождение судейского семинара				+

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гандболу, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях,
- после болезни или травмы;
- наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Применения восстановительных средств Под восстановлением необходимо понимать систему специальных средств и методов, с помощью которых можно обеспечить требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности, как отдельного игрока, так и команды в целом.

Нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления, что ведет к травмам опорно-двигательного аппарата, возникновению соматических и инфекционных заболеваний.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

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

Специальные **психологические** средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако, в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Большое значение

имеет определение психологической 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, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофо-рез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания«мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, на основании пункта 5 части 2 статьи 32 ФЗ № 127 от 30.04.2021 г., предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (группе) спортивной подготовки по следующим причинам:

- по медицинским показаниям (болезнь, травма-предоставление медицинской справки);

- по семейным обстоятельствам (переезд - временная смена места жительства);

- отсутствие финансирования (или недофинансирование) для выполнения требований Программы спортивной подготовки (невозможность участия в соревнованиях, и как следствие невыполнение спортивных разрядов и спортивных званий).

5. 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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

№ 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	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 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	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**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	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 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)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	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	количество 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	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего 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	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			.	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	.
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			.	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	.
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	25	не менее 22
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «ГАНДБОЛ»
(в соответствии с федеральным стандартом)

№ п/п	Нормативы	НП-1		НП-2		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
Общая физическая подготовка																
1	Бег на 30 метров (с)	-	-	-	-	6,0	6,2	5,7	5,9	5,4	5,6	5,1	5,3	4,8	5,0	
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,6	9,6	9,9	9,3	9,5	8,8	9,2	8,2	8,9	7,8	8,7	7,5	8,4	
3	Бег на 1000 метров (мин,с)	-	-	-	-	5,50	6,20	5,47	6,18	5,45	6,16	5,42	6,14	5,40	6,10	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	7	4	10	5	13	7	18	9	23	10	28	12	33	13	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+3	+2	+4	+4	+5	+5	+7	+7	+9	+8	+11	+10	+13	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	130	120	140	130	155	140	170	150	185	160	205	170	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол. раз)	21	18	27	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Специальная физическая подготовка																
1	Бег спиной вперед (м)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2	Бег с огибанием стоек слева-справа (м)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
3	Ведение мяча (м)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
4	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (с)	-	-	-	-	4,7	5,2	4,5	5,0	4,4	5,0	4,2	4,9	4,2	4,9	
5	Челночный бег 50 м с высокого старта 2x6+2x9+20 (с)	-	-	-	-	20,5	23,5	20,3	23,3	20,2	23,1	20,2	23,0	20,0	23,0	
6	Передача мяча в парах на расстоянии 4м за 30 с (кол. раз)	-	-	-	-	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
7	Исходное положение –стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) (кол. раз)	-	-	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
8	Спортивный разряд	-	-	-	-	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются						3-й юн. спорт. разряд 2-й юн. спорт. разряд 1-й юн. спорт. разряд 3-й спорт. разряд 2-й спорт. разряд				

IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для этапа начальной подготовки

и учебно-тренировочного этапа

Техника нападения

Прием игры	НП		УТ				
	Год обучения						5
	1	2	1	2	3	4	
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 сторону)		+	+				
Бег с подскоками		+	+				
Прыжки вверх, в сторону, 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 с права и слева		+	+				
Ловля с недолетом и перелетом мяча		+	+	+			
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+				
Ловля катящегося мяча	+	+	+				
Ловля с отскоком от площадки		+	+				
Ловля мяча в движении шагом	+	+					
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+				
Ловля мяча, летящего на встречу	+	+					
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+			
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+			
Ловля мяча одной рукой без захвата			+	+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+	+
Ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении				+	+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+						
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 прямой траектории	+	+	+				
Передача навесной траектории	+	+	+				
Передача с отскоком от площадки	+	+					
Передача мяча после ловли с полуотскока		+	+				
Передача толчком одной рукой		+	+				
Передача кистевая за спиной				+	+		
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху			+	+			
Передача в прыжке с поворотом				+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)				+	+	+	
Ведение мяча одноударное на месте			+	+	+		
Ведение мяча многоударное на месте		+	+	+			
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+						
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+					
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+					
Ведение мяча с высокими отскоками	+	+	+	+			
Ведение 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 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			+	+	+	+	+

Техника защиты

Прием игры	НП		УТ				
	Год обучения						
	1	2	1	2	3	4	
Стойка защитника	+	+	+				
Перемещение приставным шагом боком	+	+	+				
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+		+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+				
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+		+	+	+
Выбивание при ведении в		+	+		+	+	+

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

Техника вратаря

Стойка вратаря	+	+	+				
Передвижение в воротах		+	+	+			
Задержание двумя руками на месте	+	+					
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 ног 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 рукой				+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+				
Техник полевого игрока	+	+	+	+	+	+	+

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Учебный материал для этапа начальной подготовки
и учебно-тренировочного этапа
Техника нападения

Прием игры	НП		УТ				
	Год обучения						
	1	2	1	2	3	4	5
Уход от защитника	+	+					
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+					
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+					
Применение сопровождающей передачи		+	+	+			
Применение передачи 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 подаче			+	+	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров					+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+	+
<i>Групповые действия</i>							
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 «на стягивание» защитников		+	+	+			
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» 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 заднего 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					+	+	+
<i>Командные действия</i>							
Позиционное нападение 2 : 4 с крайними игроками у 6-ти метровой линии				+	+	+	+
Позиционное нападение 2 : 4 с крайними игроками у 9-ти метровой линии			+	+	+	+	+

Позиционное нападение 3 : 3 с крайними игроками у 6-ти метровой линии		+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3 : 3 с крайними игроками у 9-ти метровой линии	+	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)					+	+	+
Стремительное нападение – отрыв	+	+	+	+	+	+	+
Стремительное нападение - прорыв			+	+	+	+	+
<i>Индивидуальные действия</i>							
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+				
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+	+
Опека нападающего от ворот	+	+	+				
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					+	+	+
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					+	+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+	+
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)					+	+	+
<i>Групповые действия</i>							
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				+	+	+	+
<i>Командные действия</i>							
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	+	+	+				

Техника вратаря

Выбор позиции в воротах	+	+	+	+			
Выбор позиции в площади вратаря (игры на выходах)			+	+	+	+	+
Выбор позиций в поле		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отраженного откоса	+	+	+				
Задержание мяча ср 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 контакте		+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях					+	+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для практических занятий на этапах подготовки

1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Общая и специальная физическая подготовка

Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из вися лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом до 2,5 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 2,5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 50м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с. Пробегания через вращающуюся скакалку. Броски облегченного (поролонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70см). Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 7 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 5-6 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 1600м. Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение 2 – 4 мин.

Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 10-40 с. Специальные эстафеты с перемещениями и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы.

Передачи набивных мячей до 1,5 кг на расстояния 3-5 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на низкой и высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 1,5 кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 60см). Перепрыгивание препятствий высотой до 50 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 1,5 кг, стоя и сидя на расстоянии до 3 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

Техническая подготовка

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстояния 30-50м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу. Челночный бег на расстояния до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя руками. Перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения, Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-впереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Тактическая подготовка

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч» 2 х 2 на ограниченной площади.

Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Игровая подготовка

Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Кршун и насадка» «Вызов номеров», «Удочка» «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением», «Охотники и утки», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощённым правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЗАНЯТИЕ № 1

Занятие комплексное. В нем решаются три задачи: воспитание быстроты движений и прыгучести, обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнеров, совершение ухода от опеки защитника.

Подготовительная часть – 30 мин.

Строевые упражнения (5 мин). Общеразвивающие упражнения со скакалкой: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивание (скакалка, сложенная вчетверо в двух руках). Прыжки со скакалкой.

Основная часть а – 56 мин.

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

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

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

У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах (5 мин). Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах (5 мин).

Игра «Прорвись в зону». В зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6-8 чел.), другая команда – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в зону нападающих, которые должны выбросить оттуда мячи. Один нападающий, ворвавшийся в зону, может

выбросить оттуда только один мяч, затем обратно в поле. Единоборства разрешаются только в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (8 мин).

Заключительная часть – 3 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов урока.

ЗАНЯТИЕ № 2

Занятие комплексное. В нем решаются две задачи: воспитание игровой ловкости и обучение ловле и передаче при встречном движении партнеров.

Подготовительная часть – 25 мин.

Игра «Запрещенное движение» (4 мин). Общеразвивающие упражнения с теннисными мячами: наклоны, повороты, махи, подбрасывания и ловля мяча, катание мяча по телу, по полу, перешагивание мяча (20 мин).

Основная часть – 60 мин.

Игра «Ловкие ребята» (8 мин), «Салки» (6 мин). Построение в две встречные колонны. Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей (5 мин). Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны (5 мин).

Мяч имеют оба впереди стоящих игрока встречных колонн. По сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны (8 мин).

Упражнение в парах без мяча. Защитник стоит спиной к нападающему, который поочередно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего (4 мин).

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

Заключительная часть - 5 мин.

Спокойней бег, упражнения на расслабление, подведение итогов урока.

ЗАНЯТИЕ № 3

Занятие комплексное. В нем решаются задачи воспитания качеств, необходимых для выполнения броска, и продолжается обучение передаче мяча при встречном движении.

Подготовительная часть – 30 мин.

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

Основная часть – 55 мин.

Бег и прыжки по разметкам с точной постановкой ноги: по 6 – и 9-ти метровым линиям поля, по аритмичной дорожке (14 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает движениям рук передаче мяча из колонны в колонну. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны (4 мин).

Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну (5 мин). Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны (6 мин). У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу ведение мяча до встречного партнера, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уйти в конец своей колонны (6 мин).

Метание теннисных мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу, предметы и др.), метание на дальность (13 мин).

Игра «Круговая лапта».

Заключительная часть – 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов урока.

Занятие комплексное. В нем решаются задачи воспитания игровой ловкости и обучения передаче и ловле при встречном движении партнеров.

Подготовительная часть – 24 мин.

Строевые упражнения (4 мин).

Общеразвивающие упражнения (20 мин).

Основная часть – 64 мин.

Ускорения и рывки из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Пауза отдыха до восстановления дыхания (7 мин). Игра «Быстро отдай мяч». Один игрок поочередно передает мяч каждому, стоящему в колонне, а тот, передав мяч обратно, приседает, давая возможность получить мяч стоящему сзади. Последний игрок занимает место передающего игрока, а передающий становится впереди колонны. Можно проводить в виде соревнования команд (7 мин).

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

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

Заключительная часть - 2 мин.

3. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

Общая и специальная физическая подготовка

Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке и лежа. Сгибание-разгибание рук в упорах, висах. Подтягивание на высокой перекладине с различным хватом рук. Приседание на двух и одной ноге без отягощения и с отягощениями до 10кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 100м. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 40 - 60 с. Броски облегченного мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Преодоление полосы препятствий. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Броски мяча различного веса и размера в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Бег с изменением направления, скорости. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки со скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 15 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 20-30 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 3000м. Фарт-лек на дистанции 1000-1500м.

Упражнения на расслабление и растяжку мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 60м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 15-45 с. Специальные эстафеты с перемещениям и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы; по твердому и сыпучему грунту.

Передачи набивных мячей до 2кг на расстояния 5-10 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 3кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 50). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 1м). Перепрыгивание препятствий высотой до 80 см. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей различного веса на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 3кг, стоя и сидя на расстояния до 5 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

Техническая подготовка

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Прыжки через скакалку скрестно и двойным вращением. Челночный бег на расстояния до 100м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, ударами о скамейку, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием препятствий. Ведение двух мячей одновременно без и со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Поднятие лежащего мяча у ладонями кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи 1-3 мячей в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Скрытые передачи мяча. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Метание теннисного мяча сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной «окнами» траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Тактическая подготовка

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Игровая подготовка

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Односторонние и двусторонние игры с заданиями. Игра в пляжный гандбол.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЕВОГО ИГРОКА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ

Совершенствование ловли мяча

Задание 1

Упражнения с мячом в ходьбе и беге:

- Катать мяч по телу вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы;
- Перекидывать из руки в руки перед собой, за головой, за спиной;
- Имитировать передачу вправо, влево, вперед, держа мяч захватом пальцами.

Задание 2

Упражнения в парах одним мячом

1. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону партнера, другой ловит мяч.
2. Расстояние между игроками 3-4 м. игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.
3. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3-4 м. игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки.

Задание 3

Упражнения в парах двумя мячами

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.
2. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладевая мячом, должен точно вернуть его партнеру.
3. Игроки располагаются на расстоянии 4-5 м и друг за другом. Каждый игрок владеет мячом. Игрок, стоящий впереди, выполняет прыжок вверх толчком двух ног с максимальным усилием, подтягивая колени к груди, одновременно передает мяч своему партнеру ударом о площадки двумя руками вниз под ногами. Приземляется, поворачивается лицом к партнеру и овладевает переданным ему мячом. То же выполняет и второй игрок.

Задание 4

Упражнение в тройках двумя мячами

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).
2. Игроки располагаются треугольником. Игроки 2 и 3 владеют мячом. По сигналу игрок 2 передает мяч игроку 1, выполняет ускорение к набивному мячу, касается его, возвращается в исходное положение и получает мяч обратно от игрока 1. То же выполняет игрок 3.
3. Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3-4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочередно среднему партнеру, каждый возвращает мяч передавшему, поворачиваются и вновь выполняют ловлю и передачу.

Задание 5

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4-5 м. каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.
2. Один игрок в середине на расстоянии 1,5-2 м от партнеров. Крайние поочередно подбрасывают мячи, средний игрок ловит и отдает их обратно, передвигаясь между партнерами.
3. Игрок 2 держит за тали игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.

Задание 6

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один из них – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачивается на 180°, получает мяч от каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передачи регулируется тренером.
2. Три игрока располагаются у линии площадки вратаря. Игроки поочередно передают мячи игроку у линии на разной высоте, влево и вправо от него. Получив мяч, линейный быстро возвращает его партнеру.
3. Игроки располагаются в шеренгах слева и справа от площадки вратаря, у каждого мяч. Каждый из них передает мяч вратарю. Вратарь катит мяч или передает его по высокой траектории в сторону противоположных ворот. Нападающий выполняет рывок, ловит мяч и бросает его в ворота.

Совершенствование передачи мяча.

Задание 1

Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сборку; отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска

Задание 2

Упражнение в парах

1. Игроки, перемещаясь вперед-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3-4 м, передают мяч друг другу различными способами.
2. Расстояние между игроками 3-4 м. Передачи мяча друг другу различными способами в движении. Игрок, передав мяч, изменяет расстояние между партнерами за счет перемещения влево, назад, вперед. Игрок, получающий мяч, должен стремиться к сохранению первоначально построения.
3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.
4. Пять – шесть пар игроков располагаются в площадке вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но не выходя из площадки вратаря, игроки передают друг другу мяч. Способ передачи мяча определяет тренер, смена способов передачи мяча осуществляется по сигналу.

Задание 3

1. Упражнения выполняются в парах. Расстояние между игроками 15-17 м. игрок, владеющий мячом, выполняет передачу своему тренеру; игрок, получивший мяч, поворачивается спиной к партнеру, выполняет отвлекающие действие, затем ведение и передачу в прыжке с поворотом на 180°. Игрок, выполняющий первую передачу, изменяет свою позицию.
2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. каждый из них владеет мячом. По сигналу оба начинают движение по направлению друг к другу и выполняют встречную передачу. Овладев мячом, быстро останавливаются, поворачиваются кругом и , используя ведение мяча, возвращаются к исходной позиции. Затем в прыжке с поворотом вновь передают мяч друг другу и т.д.
3. Один бежит впереди, другой сзади с мячом на расстоянии 6 м. Бегущий впереди получает мяч от партнера и передает ему же, в прыжке с поворотом.

4. Игроки перемещаются по площадке друг за другом на расстоянии 6 м. у первого игрока мяч. Игрок с мячом выполняет имитацию броска и передает мяч кистью назад своему партнеру, а тот передает мяч обратно.

Задание 4

1. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота.
2. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.
3. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая мяч друг другу и уменьшая расстояние между собой. После скрестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой, и один из них выполняет бросок мяча в ворота.
4. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют скрестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Задание 5

Упражнение в тройках

1. И. п. на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.
2. Упражнение в тройках. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.
3. Упражнение в тройках. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.

Задание 6

Упражнение в тройках

1. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайне поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом.
2. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают и персонально опекают три защитника, препятствуя розыгрышу мяча.
3. Первую передачу делает средний игрок любому из партнеров, бежит за мячом. Партнер передает мяч третьему и бежит на его место. Третий передает первому.

Совершенствование ведения мяча

Задание 1

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой – высокое и низкое.
2. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения: в полуприседе; в движении скрестными шагами; в движении спиной вперед; в движении спиной вперед; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360°.
3. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча.
4. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.
5. Ведение мяча лежа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

Задание 2

1. Ведение мяча о гимнастическую скамейку (вдоль).
2. Ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке.
3. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.

Задание 3

1. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук).
2. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

Задание 4

1. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним.
2. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное тренером (2-3-4 м).
3. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнер выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.
4. Игрок без мяча неожиданно останавливается, игрок с мячом посылает мяч толчком о пол между ногами первого и тот, овладев мячом, продолжает выполнять упражнение.
5. Игрок с мячом, используя глубокий присед и продолжая ведение, проходит между ногами первого игрока и выполняет ускорение 5-6 м.

Задание 5

1. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.
2. Игроки в колонне по одному в среднем темпе перемещаются по площадке, ведя мяч. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловища мешают своему партнеру успешно выполнить эту задачу.
3. И.п. – упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока владеют мячами и, выполняя ведение, продвигаются вперед. Третий игрок поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.
4. Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет ведение мяча, два других сопровождают его и стараются отобрать мяч.

Совершенствование броска

Задание 1

1. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно.
2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

Задание 2

1. Игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.

Задание 3

1. У линии свободных бросков по центру лежит гимнастический мат, через каждые 2 м от него стоят три стойки. Перед стойками располагаются игроки, у каждого мяч. Выполняют ведение мяча между стойками. Обведя стоки, подбрасывают мяч вверх вперед, выполняют кувырок вперед на гимнастическом мате, ловят подброшенный мяч и бросают его в ворота.
2. Игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота.

Задание 4

1. Игрок первой линии располагается через 2-3 м у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.
2. То же, но вдоль линии площади вратаря располагаются игроки второй линии.
3. То же, но игроки последовательно выполняют броски мяча в ворота различными способами.

Задание 5

1. Нападающие расположены на крайних позициях и в центре площадки. Игроки, стоящие в центре, владеют мячами и атакуют ворота. По указанию тренера передают мяч одному из крайних игроков для выполнения броска в ворота. Если сигнала нет, то игрок сам выполняет бросок.
2. То же, но мячом владеют крайние игроки.

Задание 6

1. У площадки вратаря располагается три игрока первой линии. Тренер стоит на расстоянии 10-11 м от ворот. Остальные игроки занимают позицию у средней линии и владеют мячами. Игрок, владеющий мячом, передает его тренеру и бежит к воротам. Получив от тренера передачу, имитирует бросок и передает мяч одному из игроков первой линии, который и выполняет бросок мяча в ворота. Другие игроки первой линии должны выполнять функции защитников.
2. То же, игроки второй линии бросают мяч в ворота, преодолевая блокирующие действия трех защитников.

Задание 7

1. Два или три игрока располагаются у линии площадки вратаря на расстоянии 105 м друг от друга, каждый из них владеет мячом. Тренер с мячом занимает позицию в центре площадки на расстоянии 12-13 м от ворот. Тренер передает мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч тренеру, ловит направленный ему мяч и выполняет бросок мяча в ворота.
2. У линии площадки вратаря лежат четыре мяча (баскетбольные или набивные). Перед мячами располагаются защитники. На местах полусредних – два нападающих. Между ними тренер с мячами. Нападающие, выполняя передачи мяча друг другу, стараются поразить одну из четырех целей. Полусредний защитник делает выход на нападающего с мячом, центральные защитники в это время смещаются в его сторону. Полусредний защитник после выхода возвращается по диагонали к ближайшему мячу. Тренер своевременным вводом в упражнение нового мяча должен поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

Задание 8

1. Первая колонна игроков с мячами находится на позиции левого полусреднего на 12 м от ворот, вторая колонна без мячей – на позиции первого крайнего. Игроки из второй колонны, продвигаются вдоль 6-ти метровой линии, получают мяч, выполняют бросок в опорном положении с поворотом на 90° и переходят на первую колонну.
2. То же упражнение с использованием манекена «защитник»
3. То же, на игрок, выполняющий бросок, старается направить мяч под руку защитника, выполняющего блокирование.

Задание 9

1. Трое нападающих, тоя за 9-метровой линией, передают мяч друг другу после имитации опорного броска с разбега с приставным шагом. Три защитника выполняют входы от 6-метровой линии к стоящему напротив игроку с мячом.
2. То же, но нападающие выполняют броски, если защитник не успел сделать выход.

Задание 10

1. Броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника.
2. Броски мяча в ворота в безопасном положении (прыжке) без сопротивления защитника.
3. Броски мяча в падении без сопротивления защитника. Броски мяча в ворота в опорном положении, в прыжке и в падении необходимо выполнять с учетом игрового амплуа.

Задание 11

Упражнение выполняется в тройках

1. Два игрока располагаются на позициях левого крайнего защитника и правого крайнего нападающего. Полусредний нападающий продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера, обыгрывает защитника и бросает мяч в ворота. Защитник сопровождает нападающего и активно опекает его.

2. То же, но нападающий сначала с помощью финта освобождается от опеки, продвигаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера и выполняет бросок в ворота.
3. Полусредний нападающий занимает такую же позицию, как и в предыдущем упражнении. Два защитника располагаются на линии свободных бросков, на позиции полусредних защитников. Один из них владеет мячом. Нападающий на максимальной скорости продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч и, преодолевая сопротивление двух защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

Задание 12

Упражнение в тройках

1. Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10 м в центре. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.
2. Два защитника занимают позицию на линии площади вратаря в центре, третий – на расстоянии 10 м от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

Учебно-тренировочные занятия для совершенствования техники защиты.

Совершенствование блокирования мяча.

Задание 1

Игроки в парах

1. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 34 м. защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника.
2. То же. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

Задание 2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок.
2. То же. Броски выполняются в различные стороны ворот. Защитник старается блокировать бросок.
3. То же. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок.
4. То же. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3-4 м друг от друга. Один из выполняет различные защитные действия. Его партнер повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование.
2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

Задание 4

1. Защитники располагаются у линии площади вратаря, двое – на левой полусредней позиции, один – на правой, две колонны нападающих – напротив них. Игроки, владеющие мячом, располагаются напротив двух защитников. Игрок передает мяч своему партнеру из противоположной колонны, который имитирует бросок и возвращает мяч игроку, тот, в свою очередь, преодолевая блокирование защитников, выполняет бросок. Защитники действуют активно.
2. Упражнение выполняется в тройках (два нападающих и защитник). Нападающие владеют мячами и, поочередно выполняя отвлекающие действия, обходят защитника, затем поворачиваются и последовательно выполняют броски мяча. Защитник препятствует обводке, а в дальнейшем блокирует броски.

Задание 5

1. Построение защитников «6-0». Нападающие в колонне по одному на месте полусреднего. У каждого по мячу. Направляющий делает передачу мяча защитнику, защитник возвращает мяч нападающему, и тот выполняет бросок в ворота. Защитник должен блокировать бросок. То же выполняется с каждым защитником поочередно.
2. То же, но игроки выполняют броски в верхнюю и нижнюю часть ворот произвольно. Защитник, перемещаясь влево и вправо вдоль линии площади вратаря, должен блокировать бросок.
3. То же, но игроки применяют различные способы выполнения броска, чередуя броски с отвлекающими действиями. Защитник не только блокирует мяч, но и выходит вперед, блокируя игрока.

Задание 6

1. Два защитника располагаются у линии площади вратаря, нападающие – в две колонны у 9-метровой линии защитники, перемещаясь приставными шагами вдоль линии площади вратаря, выполняют групповое блокирование мяча. Темп бросков мяча регулируются тренером.
2. Шесть защитников в построении «6-0» и шесть нападающих. У каждого нападающего мяч. Нападающие поочередно выполняют прямую атаку и бросок мяча в ворота. Защитники смещаются в сторону активного нападающего для создания численного преимущества и выполнения блокирующего действия.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Задание 1

1. Два вратаря располагаются против друг друга на расстоянии 3-4 м. один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определенной траекторией на грудь партнера, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом.
2. То же, только сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч.
3. То же, но овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

Задание 2

1. Вратарь занимает исходное положение упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами.
2. То же, но задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками.
3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лежа. Партнер держит его ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

Задание 3

1. Из исходного положения лежа на спине на полу вратарь делает перекат на животе без помощи рук; игрок с двумя мячами, стоящий в 2-3 м от изголовья вратаря, выполняет последовательно два броска, которые вратаря отражает, находясь в положении лежа на животе. Продолжая перекат на спину в том же направлении, он отражает мячи второго игрока, стоящего на расстоянии 2-3 м от его ног.
2. Вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетел около вратаря. Задача вратаря – поймать мяч и точно послать игроку.

Задание 4

1. Вратарь поочередно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко- и высоколетящих мячей.
2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в верхний и нижний углы).

Совершенствование скорости перемещения

Задание 1

1. Подбрасывая мяч вверх, вперед, вратарь делает рывок, догоняет и ловит мяч.
2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.
3. То же, только движение вратаря происходит на внешней стороне стопы, а затем на внутренней.
4. Подбросив мяч, вратарь делает рывок в направлении полета мяча, садится недалеко от места его приземления до того, как мяч коснется земли, а затем накрывает руками мяч, отскочивший от пола.

Задание 2

1. Партнер держит мяч в одной из рук, расставленных в стороны. Вратарь находится от него на расстоянии 1,5-2 м. партнер роняет мяч. Вратарь должен коснуться мяча рукой или ногой до его приземления. Упражнение усложняется постепенным увеличением расстояния между игроками.
2. Два вратаря продвигаются по площадке медленным бегом друг за другом на расстоянии 1-1,5 м. Первый вратарь подбрасывает мяч поочередно вперед, в левую сторону или назад, второй вратарь выполняет рывок в сторону подброшенного мяча и ловит его.

Задание 3

1. Два вратаря находятся в положении глубокого приседа на расстоянии 4-8 м друг от друга, каждый владеет мячом. Одновременно подбрасывая мяч вверх, смещаются в этом положении навстречу друг другу (прыжками или шагом) и овладевают мячом партнера.
2. Два вратаря стоят друг за другом на расстоянии 1,5-2 м. первый имитирует различные движения вправо-влево, отвлекает внимание партнера, находящегося сзади. Внезапно подбрасывает или отпускает мяч в сторону. Второй вратарь на каждое движение первого принимает положение готовности в направлении мяча, а в момент броска или опускания мяча в сторону совершает прыжок, стремясь овладеть мячом раньше, чем он коснется пола. После овладения мячом вратари меняются местами.

Задание 4

1. Три вратаря располагаются на углах равнобедренного треугольника, стороны которого равны 3-4 м. по сигналу каждый вратарь подбрасывает мяч над собой, и все они смещаются влево или вправо на место своего товарища и ловят мяч. Смена мест может производиться различными способами (бег, прыжки, ходьба в приседе, подскоки).
2. Два вратаря, стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м (у каждого мяч), поочередно выполняют отвлекающие движения, на которые партнеры реагируют готовностью к действиям. Первый вратарь неожиданно набрасывает или опускает мяч; второй вратарь обязан подбросить или опустить мяч в противоположном направлении, после чего каждый стремиться поймать мяч до его касания о площадку.

Совершенствование ловкости

Задание 1

1. Вратарь располагается в 2-2,5 м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.
2. Вратарь, располагаясь в 2-3 м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, повернувшись на 180°, ловит его.

3. Игрок стоит боком к стене. Одной рукой выполняет ведение мяча о поверхности площадки, одновременно другой рукой, поднятой вверх, выполняет ведение мяча попеременными толчками о стену.
4. Игроки стоят лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее.левой рукой проводит ведение мяча, а правой – выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.
5. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).

Задание 2

1. Вратарь располагается на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4-5 м от стены. По сигналу тренера игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.
2. Вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5-2 м. Игроки с мячами в 4-5 м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180° так, чтобы мяч пролетел под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные средства

Задание 1

1. Два вратаря располагаются спиной друг к другу на расстоянии 2 м. один из игроков выполняет движения, имитирующие защитные действия вратаря, а другой повторяет их.
2. То же, только вратари располагаются друг к другу на расстоянии 2 м.
3. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5-2 м. вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

Задание 2

1. Игроки с мячами располагаются парами на расстоянии 3 м друг от друга, образуя две шеренги. Каждый игрок держит мяч сверху или внизу перед собой. Вратарь, перемещаясь между шеренгами, выполняет имитацию защитных действий по отношению к мячам.
2. Вратарь выполняет имитацию задерживания низколетящих мячей. После выполнения 4-10 выпадов выполняют броски мяча в нижние углы ворот.
3. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетящих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

Задание 3

1. Вратарь занимает позицию в центре ворот, находясь в приседе. Игрок выполняет серию бросков (3-4) в нижнюю часть ворот. Вратарь задерживает мячи ногами, за счет выпадов в стороны.
2. Из исходного положения упор присев вратарь выполняет задержание высоко- и низколетящих мячей.

Задание 4

1. Вратарь располагается в воротах в стойке ноги врозь. Игрок, находящийся от вратаря на расстоянии 4-5 м, выполняет броски с определенным усилием, стремясь попасть только между ног вратаря. Задача вратаря отразить мяч за счет быстрого сведения ног.
2. Вратарь занимает позицию в центре ворот. Ноги вместе. Отражает серию бросков (3-4 мяча) руками. Передвигаться в воротах вратарь может только в положении ноги вместе. Отражать мяч одной ногой запрещено.

Специально-подготовленные средства

Задание 1

1. Вратарь выполняет в воротах серию гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.
2. Вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в различные углы ворот.

Задание 2

1. Два игрока располагается лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м. у каждого из них по два мяча. Между игроками стоят два вратаря лицом друг друга на расстоянии 4-6 м. По сигналу один вратарь выполняет кувырок вперед, а другой – прыжок вверх через него. Игроки проводят серию из двух бросков вратарю, выполняющему прыжок, только вверх, выполняющему кувырок, - вниз.
2. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4-6 м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.
3. То же, только после двух кувырков вперед.

Задание 3

1. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 5-7 м, у одного из них мяч. Вратарь, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и, сделав шаг вперед, выполняет кувырок вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.
2. Три вратаря располагаются на одной линии – двое на расстоянии 8-10 м лицом друг к другу, третий – в упоре присев между ними лицом к любому из партнеров. Вратарь, находящийся в середине, выполняет кувырок вперед, в сторону любого из партнеров, который в это время подбрасывает мяч вверх, перепрыгивает через игрока, выполняющего кувырок, и, в свою очередь, выполняет кувырок вперед в сторону своего партнера, стоящего напротив. Вратарь, выполнив кувырок, определяет место летящего мяча и быстро им овладеет.

Задание 4

1. Группа игроков с мячами, расположились вдоль площади вратаря, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6 м в верхнюю, среднюю и нижнюю части ворот. Увеличивая или уменьшая силу броска, игроки усложняют защитные действия вратаря. Броски выполняются с интервалом 5-10 с.
2. Группа игроков (7-10 человек, у каждого из них по 2 мяча) выполняют броски в ворота с любых позиций. Два вратаря поочередно меняются в воротах.

Задание 5

1. Все игроки владеют двумя мячами (теннисным и гандбольным) и располагаются в центре площадки. При движении к воротам игроки поочередно выполняют бросок теннисного мяча в ворота в опорном положении и гандбольного – в прыжке.
2. Четыре игрока располагаются на линии площади вратаря, у каждого из них по два мяча. Увеличивая и уменьшая темп бросков мяча в ворота, создают оптимальные условия для тренировки вратаря в отражении мячей, направленных в различные участки ворот.

Задание 6

1. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трех колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочередно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны – в нижние углы ворот.
2. То же, но игроки первой и второй колонны выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны – в любой верхний угол.

ИТОГОВАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные средства

Комплексные упражнения

Задание 1

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площади вратаря. У других ворот на линии свободных бросков усиливают 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 лежат 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 площади вратаря, выходит вперед последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается к 6-метровой 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 и в другую сторону.

Задание 3

1. Игроки располагаются на средней линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота, после чего выполняет ускорение в сторону противоположных ворот, вновь подбирает лежащий мяч и бросает его в ворота. Каждый игрок должен выполнить 8 бросков мяча в ворота. Способ выполнения броска указывает тренер.

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 2-3 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 партнеров. Когда игроки достигли площади вратаря, их партнеры катят им навстречу мячи. Игроки, овладев мячами, передают их обратно своим партнерам (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 коснется 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 разжимая рук.

3. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающего от водящего.

4. Игра **«Салки мячом»**. Игра ведется 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 волейбольной площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу противника. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.
6. Игра **«Где больше мячей»**. На волейбольной площадке вместо сетки гимнастическая скамейка. У каждой команды по 2 мяча. По сигналу перебросить мячи на сторону противника с отскоком от своей площадки. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.
7. Игра **«Выбить цель»**. Игра ведется на волейбольной площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. в каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные играющие располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.
8. Игра **«Перестрелка»** - гандбольным мячом. Игра **«Выжигало»**.
9. Игра **«Борьба за мяч»**. Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке.
10. Игра **«Борьба за мяч»** теннисным мячом.
11. Игра **«Борьба за мяч»** тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
12. Игра **«Подвижная дорога»**.
13. **Пионербол**.
14. Игра **«Невод»**.
15. Игра **«Круговой гандбол»**.
16. **Игра 333 или 444**. Три тайма по 6 минут с 3-минутными перерывами для отдыха.
17. Четыре группы игроков располагаются по две на разных сторонах площадки. Группа 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.
18. Игра на одной стороне площадки. Применяется личная защита без переключений; два тайма по 6 мин с перерывом 3 мин.

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 50м (мальчики и девочки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Челночный бег 100м (юноши и девушки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площади. Возврат к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1200, 1800 и 2400 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега

запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки)

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Бросок н/мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

15. Учебно-тематический план

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки						
		НП		УТ				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
История развития ИВС - Гандбола	2	2	-	-	-	-	-	-
Место и роль ФК и спорта в современном обществе	2	2	-	-	-	-	-	-
Основы законодательства в сфере ФК и спорта	21	-	2	3	3	3	5	5
Основы спортивной подготовки	46	-	4	6	6	6	12	12
Сведения о строении и функциях организма человека	23	2	2	3	3	3	5	5
Гигиенические знания, умения и навыки	21	2	2	3	3	3	4	4
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	28	2	2	4	4	4	6	6
Основы спортивного питания	20	-	3	3	3	3	4	4
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	20	-	3	3	3	3	4	4
Требования техники безопасности при занятиях ИВС - гандболом	23	2	2	3	3	3	5	5
Разбор и установка на игру	16	-	-	2	2	2	5	5
Всего	222	12	20	30	30	30	50	50

История развитие ИВС - Гандбола

История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Гандбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие гандбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы гандбола России и перспективы их разрешения.

Появление и развитие гандбола на Дону. Спортивные достижения Донских клубов. Гандболисты Дона на международной арене. Современное состояние донского гандбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт

спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

Основы спортивной подготовки

Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения гандболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

Сведения о строении и функциях организма человека

Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Основы спортивного питания

Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Требования техники безопасности при занятиях ИВС – гандболом

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Разбор и установка на игру

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

- а. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

**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 (6х15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»															
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1	5	1	5	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ю.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»												
22.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
24.	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1	1	4	1	4	1
25.	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
26.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
27.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературы

1. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.
6. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
7. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.
8. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд мира.
2. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.

Перечень Интернет-ресурсов

1. rushandball.ru;
2. olympic.ru;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru