

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа
«Ак Буре» г.Казани»

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

№ 8 от «01» 04 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ СШ г.Казани «Ак Буре»

Приказ № 75 от «01» 04 2019 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ГАНДБОЛ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта гандбол, утвержденного

Приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 679

(Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30176)

Срок реализации программы: 11 лет

г.Казань, 2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 679), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - гандболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТСС), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Краткая характеристика вида спорта.

Гандбол командно-игровой вид спорта, гармонично сочетающий в себе комплексное развитие двигательных качеств, техническое и тактическое мастерство в игре.

Техническое мастерство игры в гандбол - это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником; тактическое - система действий нацеленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
30	гандбол	0110002611Я	гандбол	0110012611Я

Система спортивной подготовки в гандболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач. На протяжении всего периода тренировочного процесса спортсмены проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

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

Этап начальной подготовки - 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по гандболу, формирование стойкого интереса к занятиям, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, развитие специальных способностей, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям, привитие соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гандболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование специальной физической подготовленности, овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, специализация по амплуа, воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства (3 года) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) - достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства, стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа, физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении спортивного врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основным приемам техники игры и тактическим действиям
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Татарстана и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гандболистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШ «Ак Буре» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку гандболистов, входящих в состав сборных команд Татарстана и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта гандбол на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение N 1 к настоящему ФССП)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-3

Перевод по годам обучения на данных этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол (Приложение N 2 к настоящему ФССП)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка(%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	18-24	18-24	17-23	17-23	14-18	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	13-17	13-17	14-18	14-18	17-23	17-23
Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%)	15-19	15-19	14-18	14-18	16-20	16-20

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	4-6	8-12	8-12	13-18	13-18
--	---	-----	------	------	-------	-------

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гандболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол (Приложение N 3 к настоящему ФССП)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36	36

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней

подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта гандбол - 9 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в

соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния, своевременное лечение очагов хронической инфекции. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(Приложение N 9 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования - вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	20 _а (Ц)	28 3
Количество тренировок в неделю	3	4 3	6	6	ТПИт	12-18
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

2.7. Перечень тренировочных сборов (Приложение N 10 к настоящему ФССП)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	14		

	субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП)

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
4	Сетка заградительная для зала (6 х 15 м)	штук	2

2.10. Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП)

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка гандбольная	штук	10

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	12	2	6	2	6
2	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	12
3	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	12	2	6	2	6
4	Трусы гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
5	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к данному виду спорта, прошедшие инструктаж по охране труда.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Перед началом занятий проводится инструктаж по технике безопасности:

- заходить в спортивный зал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать правила игры данного вида спорта;

- иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую конкретному виду спорта и условиям проведения занятий. Спортивная обувь должна быть на нескользящей подошве. В карманах спортивной формы не должны находиться посторонние предметы.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику игры. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсмену, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гандболиста.

Большинство упражнений легкой атлетики входят в подготовку гандболистов на всех этапах .

3.1 Направленность и задачи поэтапного обучения гандболистов

На протяжении всего периода занятий в спортивной школе гандболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

Общие задачи тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовки.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

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

Задачи углубленной специализации

(3-5-ый годы для девушек, 4-5-ый для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изучение в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и в ранее изученных в различных комбинациях, системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста.
5. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
6. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол;
7. Формирование спортивной мотивации;
8. Укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа спортивного совершенствования

1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
3. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
5. Сохранение здоровья спортсменов.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
2. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
3. Достижение высокой стабильности игровых амплуа в команде.

3.2 Нагрузка на этапах многолетней подготовки

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает (Табл. 8).

Таблица 8

Учебный план

на 52 недели распределения часов по видам подготовки в процессе многолетнего поэтапного обучения гандболистов в СШ «Ак Буре»

Этапы подготовки	Кол-во часов в неделю	Виды подготовки											Всего за год
		Теоретическая	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Контрольные испытания	УТС, ДОЛ; самостоятельная работа	За 52 недели
НП-1	6	10	60	40	78	30	5	-	-	-	8	36	312
НП-2, НП-3	9	24	93	56	81	54	60	30	-	-	16	54	468
Тренировочный (ТЭ) (до 2-х лет)	12	32	103	78	95	73	70	36	49	-	16	72	624
Тренировочный (ТЭ) (свыше 2-х лет)	18	46	133	126	124	115	106	80	54	20	24	108	936

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ-1) (до 2-х лет)	24	1 0 0	147	155	137	145	112	112	85	85	26	144	1248
Высшего спортивного мастерства	28	1 6 0	130	170	140	178	140	140	140	50	40	168	1456

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

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный микроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные гандболисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в это время.

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

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров гандбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного действия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма, вечерней тренировкой решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого микроцикла, а другая - второстепенной.

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

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

3.3 Поэтапное планирование тренировочных нагрузок

Основным вопросом построения тренировочного процесса по гандболу является четное распределение программного материала по годам обучения и этапам. На каждый учебный год составляются планы-графики подготовки (Таб. 9-18).

Годовой тренировочный план группы начальной подготовки 1-ого года (НП-1)

[illegible]

Годовой тренировочный план группы начальной подготовки 2-ого года (НП-2)

[illegible]

Годовой тренировочный план группы начальной подготовки 3-ого года (НП-3)

[illegible]

Годовой тренировочный план группы тренировочного этапа 1-ого года

[illegible]

Годовой тренировочный план группы тренировочного этапа 2-ого года

Вид подготовки	Кол-во часов в	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь														
		февраль	НЕДЕЛИ																										
		год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теоретическая	32	3	2	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	4								1		
Общая физическая	86	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2		
Специальная физическая	80	1	3	2	3	2	1	1			1	3	3	3	1	1	1	1		3	3	3	2	3	3	2			
Техническая	84	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	2	1	3	2	1		
Тактическая	70			1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	2	1	2	2	2		
Игровая	76	1	2	2	2	1	2	2	2		2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1		
Календарные и контрольные игры	45							2	2	5					2	2	2	2	2	6							2		
Восстановительные мероприятия	51			1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
Инструкторская и судейская практика	12							1							1	1	1	1									1		
Контрольные испытания	16	2	2													2	2												
Самостоятельная работа	72															2	2												
Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
		март	апрель				май				июнь				июль														
		август	НЕДЕЛИ																										
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Теоретическая		1	1	1	1	1	4			1	1	1	1	1	1	4													
Общая физическая		1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2							
Специальная физическая		1	1	1	1		3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2								
Техническая		1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2		1	1	3	3	3	3	3							
Тактическая		2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1								
Игровая		1	2	2	2		2	1	2	2	2	1	2	2		1	1	3	3	3	3	3							
Календарные и контрольные игры		2	2	2	2	5				2	2	2	2	2	5														
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1								
Инструкторская и судейская практика		1	1	1							1	1	1																
Контрольные испытания		2	2													2	2												
Самостоятельная работа																													
Всего часов:		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Годовой тренировочный план группы тренировочного этапа 3-ого года

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			
		НЕДЕЛИ																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Теоретическая	46	1	1	1	1	1	1	2	2	9				1	1	1	1	2	2	3					1	1
Общая физическая	133	5	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая	126	4	4	4	4	4	4	2	2		5	5	4	4	4	3	2	2	2		2	5	5	4	4	3
Техническая	124	3	3	3	3	3	3	3	3		5	5	5	4	3	2	3	3	2		6	5	4	4	4	3
Тактическая	115	1	3	3	3	3	3	3	2		2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3
Игровая	106	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Календарные и контрольные игры	80				2	2	2	3	3	8					2	2	2	3	3	8						2
Восстановительные мероприятия	54	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Судейская практика	20									1									1							
Контрольные испытания	24	2	2													2	2			4	4					
Самостоятельная работа	108																									
Всего часов:	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Вид программы	апрель	май				июнь				июль				июль				август							
	НЕДЕЛИ																								
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Теоретическая	1	1	2	2	3					1	1	1	1	2	2	3									
Общая физическая	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	8	8	8	8					
Специальная физическая	3	3	2	2		5	5	5	4	4	3	1	3	2	2										
Техническая	2	2	2	2	1	5	3	3	4	3	3	3	2	2	1	1									
Тактическая	3	3	3	4	2		2	3	3	3	2	2	3	3	4	2									
Игровая	2	2	3	2		2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		4	4		4	4				
Календарные и контрольные игры	2	2	3	3	8						2	2	2	3	3	8									
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2						
Судейская практика					1										1	4	4		4	4					
Контрольные испытания	2	2					2				2														
Самостоятельная работа																							18	18	18
Тренировочные сборы																					18	18	18		
Всего часов:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Годовой тренировочный план группы тренировочного этапа 4-ого года

[illegible][illegible]

Годовой тренировочный план группы тренировочного этапа 5-ого года

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март																									
		НЕДЕЛИ																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретическая	70	1	1	1	1	1	1	2	2	9				1	1	1	1	2	2	3						1	1
Общая физическая	120	5	4	4	2	2	2	2	2		3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		2	2	2	2	2
Специальная физическая	130	4	4	4	4	4	4	2	2		5	5	4	4	4	3	2	2	2		2	5	5		4	4	3
Техническая	80	3	3	3	3	3	3	3	3		5	5	5	4	3	2	3	3	2		6	5	4	4	4	4	3
Тактическая	116	1	3	3	3	3	3	3	2		2	3	3	3	3	3	3	4		2	2	3	4	4	4	3	3
Игровая	142	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	3	3	2	2	2	2	2		2	2	2	2	3	3	3
Календарные и контрольные игры	88				2	2	2	3	3	8					2	2	2	3	3	8							2
Восстановительные мероприятия	48	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Судейская практика	20									1										1							
Контрольные испытания	24	2	2													2	2				4	4					
Самостоятельная работа	108																										
Всего часов:	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Вид программы	апрель май июнь июль Июль август																									
	НЕДЕЛИ																									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретическая	1	1	2	2	3					1	1	1	1	2	2	2	3									
Общая физическая	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	8	8		8	8					
Специальная физическая	3	3	2	2		5	5	5	4	4	3	1	3	2	2											
Техническая	2	2	2	2	1	5	3	3	4	3	3	3	2	2	1	1										
Тактическая	3	3	3	4	2		2	3	3	3	2	2	3	3	4	2										
Игровая	2	2	3	2		2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		4	4		4	4					
Календарные и контрольные игры	2	2	3	3	8						2	2	2	3	3	8										
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2						
Судейская практика					1												1	4	4		4	4				
Контрольные испытания	2	2						2				2														
Самостоятельная работа																								18	18	18
Тренировочные сборы																					18	18	18			
Всего часов:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Таблица 10

Годовой тренировочный план группы спортивного совершенствования мастерства (ССМ до 1-ого года)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь Февраль март																									
		Н Е Д Е Л И																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретическая	100	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
Общая физическая	147	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4
Специальная физическая	155	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
Техническая	137	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая	145	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Игровая	112	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2
Календарные и контрольные игры	112	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2
Восстановительные мероприятия	85	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2
Инструкторская и судейская практика	85	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3		1	1	2	2	2
Контрольные испытания	26	2	2	2	2	1															2	2	1	2			
Самостоятельная работа	144																										
Всего часов:	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Вид программы		апрель май июнь июль Июль август																									
		Н Е Д Е Л И																									
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретическая		2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
Общая физическая		3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3						
Специальная физическая		3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3					
Техническая		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Тактическая		4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Игровая		2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2						
Календарные и контрольные игры		2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2						
Восстановительные мероприятия		3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1		1		2	3	1	2	2						
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	4						
Контрольные испытания														2	2	2	2	1	1								
Самостоятельная работа																								24	24	24	
Тренировочные сборы																						24	24	24			
Всего часов:		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24						

Годовой тренировочный план группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

[illegible]

3.4 Программный материал по теоретической, технической, тактической и физической подготовке гандболистов

Теоретическая подготовка

Таблица 19

№ п/п	Тема	НП до 1 года	НП свыше 1 года	ТСС до 2-х лет	ТСС свыше 2-х лет	СС 1-ого года	СС 2-ого года	ВСМ
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	
2	Состояние и развитие гандбола в России	1	1	1	1	1	1	1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	2	2	1	
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	2	2	1	1
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1	2	3	4	5
6	Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	2	3	4
7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	4	6	6	8
8	Планирование и контроль спортивной тренировки		1	1	1	3	5	6
9	Физические способности и физическая подготовка	1	1	1	1		2	4
10	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	2	3	4	3
11	Основы тактики и тактическая подготовка			1	2	3	4	3
12	Спортивные соревнования по гандболу и правила игры	1	1	1	1	1		
13	Восстановительные средства в процессе подготовки					7	8	10
14	Характеристика спортивной подготовки					2	3	2
15	Техника и техническая подготовка					3	8	6
16	Тактика и тактическая подготовка					2	8	6
17	Общая и специальная физическая подготовка					2	3	2
18	Воспитание характера и спортивной порядочности					3	4	5
19	Планирование и контроль спортивной подготовки					2	4	3
20	Самоконтроль в процессе подготовки гандболиста							
21	Установка на игру и разбор результатов игры		13	20	26	51	90	101
Всего часов:		10	24	32	46	100	160	170

Техническая подготовка

Техника нападения для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 20

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			

Бег спиной вперёд	+	+				
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом		+	+			
Бег с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах	+	+	+			
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+					
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча справа и слева		+	+			
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+		
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+			
Ловля катящего мяча	+	+	+			
Ловля с отскока от площадки		+	+			
Ловля мяча в движении шагом	+	+				
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+			
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+		
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении				+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+					
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места	+	+				
Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением	+	+	+			
Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением		+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+			
Передача по прямой траектории	+	+				
Передача по навесной траектории		+	+			
Передача мяча после ловли с полу-отскока				+	+	
Передача толчком одной руки			+	+		
Передача кистевая за спиной				+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+		
Ведение мяча одноударное на месте	+					
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+				
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+		
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+			
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+		
Бросок хлёстом сверху с места	+	+				

Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией	+	+	+			
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+			
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в					+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища			+	+	+	+
Бросок хлёстом сбоку с места		+	+			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными			+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за						+
Бросок после ловли в безопорном положении					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении,						+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+			
Бросок в падении с приземлением на бедро				+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону				+	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений,			+	+	+	+

Техника защиты для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапаТаблица 21

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
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 для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапаТаблица 22

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

Техника нападения для 5-ого года тренировочного этапа

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

Для игроков второй линии нападения

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

Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и без опорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных)

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

Техника защиты для 5-ого года тренировочного этапа

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

Техника вратаря для 5-ого года тренировочного этапа

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

Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 23

Приемы игры	Год обучения		
	1-ый	2-ой	ВСМ
<i>Перемещения</i>			
Бег с изменением направления	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+
Смена бега спиной вперед - лицом вперед	+	+	+
Бег челночный	+	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+	+
Бег с подскоками	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+	+
<i>Ловля мяча</i>			
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+		
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+	
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полукотскока от площадки	+		
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+	+
<i>Передача мяча</i>			
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+		
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+	+
<i>Ведение мяча</i>			
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости	+		
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	+	
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной	+	+	+
Ведение мяча подбрасыванием	+		

<i>Бросок мяча</i>			
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги	+	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки	+	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+

Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 24

Приемы игры	Год обучения		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+	+
<i>Выбивание мяча</i>			
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении	+	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении	+	+	+
<i>Блокирование мяча</i>			
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему)	+	+	+
<i>Блокирование игрока</i>			
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+
Отбор мяча			
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+	+

Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 25

Приемы игры	Год обучения		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+	+
Задержание мяча руками			
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)	+	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке	+	+	+
Задержание мяча ногами			
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»	+	+	+
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед	+	+	+
<i>Задержание мяча туловищем в падении</i>			
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)	+	+	
Задержание мяча в падении (любой частью тела)	+	+	+
<i>Отбивание мяча</i>			
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация)	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	+	
Приемы полевого игрока			
Передача мяча на различное расстояние	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 26

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуальные действия</i>						
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 партнёров	+	+				
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+				
Применение сопровождающей передачи		+	+	+		
Применение передачи скрытно			+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо)		+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+	

Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)				+	+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+
Финт броском - выполнить уход		+	+	+		
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+				
Уход скрытый от защитника		+	+			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+			
Перехват мяча при передаче			+	+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров					+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+
<i>Групповые действия</i>						
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+				
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+				
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+		
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+	
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+		
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+
<i>Командные действия</i>						
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+

Тактика защиты для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 27

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<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 далеко от ворот	+	+	+			
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+
Финт перемещением					+	+
<i>Групповые действия</i>						
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+
<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 5:1с выходом			+	+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+				
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+			

Тактика вратаря для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 28

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+

Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+			
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+
Финты стойкой			+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+

Тактика нападения для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействие крайнего игрока с линейными.

Командные действия

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

Тактика защиты для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

Командные действия

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

Тактика вратаря для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 29

Приемы игры	Год обучения		
	1-ый	2-ой	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>			
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами - выполнить уход в другую сторону)	+	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения, пропустив вперед защитника)	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево - влево - выполнить ведение в другую сторону)	+	+	
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - ведение за спиной защитника)	+	+	
Финт броском - выполнить уход	+	+	
Перехват мяча при передаче	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+	+
<i>Групповые действия</i>			
Действия двух нападающих против одного защитника	+		
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+	
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, крайнего игрока, полусреднего	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	+	
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+	+
<i>Командные действия</i>			
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+	+

Поточное нападение (восьмерка)	+	+	+
Стремительное нападение - отрыв, прорыв	+	+	

Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 30

Приемы игры	Год обучения		
	1-ый	2-ой	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>			
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	+	
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+	+
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+	+
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)	+	+	
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно сбоку)	+	+	
<i>Групповые действия</i>			
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+	+
Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+	+
<i>Командные действия</i>			
Зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+	+
Зонная защита 3:3	+	+	+
Смешанная защита 5+1, 4+2	+	+	+
Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+

Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 3

Приемы игры	Год обучения		
	1-ый	2-ой	ВСМ
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле	+	+	
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории	+	+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+	
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+	

3.5. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц. - Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.6. Инструкторская и судейская практика

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

При тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства школы по гандболу.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор - общественник» и «Судья по спорту».

3.7. Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, 47

и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.8. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной

подготовки приведены в таблице

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До	Свыше	До двух	Свыше		
	года	года	лет	двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	14-18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	6-7
Общее количество часов в год	312	468	624	728-936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	312	312-364

3.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

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

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные

направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

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

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

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

Начиная с возраста 15-16 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 17-18 лет - норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 18 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося в следующую группу.

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки

Приложение N 5 к Федеральному
стандарту спортивной подготовки по виду
спорта гандбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок с места (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6 к Федеральному
стандарту спортивной подготовки по виду
спорта гандбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7 к Федеральному
стандарту спортивной подготовки по виду
спорта гандбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе высшего спортивного мастерства

Приложение N 8 к Федеральному
стандарту спортивной подготовки по виду
спорта гандбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,3 с)	Бег 30 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап НП-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.1 с)	Бег 30 м (не более 6.2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Скоростно силовые качества	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 400 см)	Тройной прыжок с места (не менее 390 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10.4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10.8 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап НП-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5.9 с)	Бег 30 м (не более 6.0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Скоростно силовые качества	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 420 см)	Тройной прыжок с места (не менее 400 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10.2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10.6 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап ТСС-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 5.9 с)
Скоростно силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7,5 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 430 см)	Тройной прыжок с места (не менее 420 см)
Координация	Челночный бег 100 м (не более 26,20 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой;	Челночный бег 100 м (не более 28.30 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой;
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	(не более 23 с)	(не более 24 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап ТСС-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6,5 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,4 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 440 см)	Тройной прыжок с места (не менее 420 см)
Координация	Челночный бег 100 м (не более 26,00 с)	Челночный бег 100 м (не более 28.10 с)
	От лицевой линии до 6 м-назад клицевой;	От лицевой линии до 6 м-назад клицевой;
	От лицевой линии до 9 м-назад клицевой;	От лицевой линии до 9 м-назад клицевой;
	От лицевой линии к центру -назад;	От лицевой линии к центру -назад;
	От лицевой линии до 9 м-назад клицевой; От лицевой линии до 6 м-назад клицевой;	От лицевой линии до 9 м-назад клицевой; От лицевой линии до 6 м-назад клицевой;
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	(не более 21 с)	(не более 22 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап ТСС-4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
Скоростно силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8,5 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,6 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,4 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 450 см)	Тройной прыжок с места (не менее 440 см)
Координация	Челночный бег 100 м (не более 25,40 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой;	Челночный бег 100 м (не более 27.50 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой;
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	(не более 20 с)	(не более 21 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап ТСС-5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 9,5 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7,5 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,8 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,6 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 460 см)	Тройной прыжок с места (не менее 450 см)
Координация	Челночный бег 100 м (не более 25,20 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой	Челночный бег 100 м (не более 27,30 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	(не более 19 с)	(не более 20 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап ССМ-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,7 с)	Бег 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 22 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 15 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 9.5 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 7.5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)	Тройной прыжок с места (не менее 620 см)
Координация	Челночный бег 100 м (не более 25,00 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой	Челночный бег 100 м (не более 27.10 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	(не более 17 с)	(не более 18 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы спортивной подготовки на этап ССМ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,6 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 24 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 17 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-	Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя

	мя руками сидя (не менее 10 м)	руками сидя (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок с места (не менее 640 см)
Координация	Челночный бег 100 м (не более 24,40 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой	Челночный бег 100 м (не более 26.40 с) От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	(не более 16 с)	(не более 17 с)

V. Перечень информационного обеспечения

	Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ - М.: Советский спорт, 2003
	Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст] : учеб. пособие / С. И. Дорохов ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
	Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель : учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.
	Дорохов, С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель : учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.
	Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001
	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986
	Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992
	Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978-5-9718-0670-7
	Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
	Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. 320 с
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679
	Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
	Тихвинский С.Б., Хрущев С.В.

	Детская спортивная медицина: руководство для врачей - М.: Медицина, 1991
	Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4
	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва : Академия, 2013. - 270, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6