

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.	
2.1. Нормативно-правовые документы.....	4
2.2. Значение и место программы в тренировочном процессе.....	4
2.3. Этапы спортивной подготовки.....	5
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	
2.1. Виды спортивной подготовки по каждому этапу.....	7
2.2. Годовые планы спортивной подготовки.....	10
2.3. Распределение программного материала по видам спортивной подготовки.....	18
2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	34
2.5. Планирование восстановительных средств и мероприятий.....	35
2.6. Планы антидопинговых мероприятий.....	36
2.7. Система мероприятий по обеспечению контроля подготовленности спортсменов (контрольно-нормативные требования).....	37
2.8. Инструкторская и судейская практика.....	43
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	44
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	45
Календарный план по гандболу на 2016 год.....	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Цель деятельности учреждения.

Целью деятельности спортивной школы является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города Москвы и Российской Федерации. Предметом деятельности спортивной школы является осуществление спортивной подготовки по гандболу на этапах подготовки на основании утверждённого Департаментом физической культуры и спорта города Москвы государственного задания, оказание услуг, выполнение работ, обеспечивающих реализацию вышеуказанной цели.

1.2. Деятельность учреждения.

Основными видами деятельности спортивной школы являются:

- разработка, утверждение и реализация программ спортивной подготовки по гандболу на этапах подготовки в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- разработка и утверждение индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- реализация мероприятий, включённых в Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы;
- проведение теоретических и практических занятий по гандболу.

В рамках осуществления основных видов деятельности спортивная школа:

- планирует и осуществляет тренировочный процесс по гандболу, включающий в себя обязательное систематическое участие лиц, проходящих спортивную подготовку в официальных спортивных соревнованиях;
- осуществляет отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки;
- обеспечивает совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществляет медицинское и материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществляет предоставление объектов спорта в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, на основе безвозмездного пользования.

1.3. Цель программы.

Цель программы спортивной подготовки - поэтапная подготовка физических лиц, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая учреждением, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки

Гандбол – Олимпийский вид спорта, включённый во Всероссийский реестр видов спорта, предусматривающий две дисциплины: игры по гандболу мужских и женских команд.

1.4. Тренировочный процесс.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол тренировочный процесс по гандболу в нашем учреждении состоит из следующих этапов: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства. Учреждение осуществляет спортивную подготовку юношей и девушек.

1.5. Принципы программы спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки разрабатывалась на основе следующих принципов:

1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (из них 6 недель – индивидуальная подготовка).

2.1. 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная 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

На этапе начальной подготовки основной целью является:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гандбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

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.

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.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

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, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше 1 года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%) / час	29/91	25/117	20/125	18/168	14/145
Специальная физическая подготовка (%) / час	16/50	16/75	18/112	18/168	18/187
Техническая подготовка (%) / час	22/69	22/103	20/125	20/188	14/145
Тактическая подготовка (%) / час	5/16	5/23	6/37	6/56	8/83

Теоретическая подготовка(%)/час	7/22	5/23	6/37	6/56	4/42
Психологическая подготовка (%) /час	3/8	5/23	6/37	6/56	8/83
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) /час	18/56	17/80	16/100	16/150	18/189
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) /час	-	5/24	8/51	10/94	16/166
Всего(%)/час	100/312	100/468	100/624	100/936	100/1040

2.3. Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624

Недельный режим тренировочной работы в данной таблице является максимальным. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

2.4. Перечень тренировочных сборов

№ п п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к первенствам России	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

2.5. Соревновательная деятельность.

Основные 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 учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий города Москвы на год и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Во время проведения спортивных мероприятий спортсмены обеспечиваются в соответствии с утвержденными нормами расходов по финансовому обеспечению физкультурно-спортивных мероприятий города Москвы на текущий год.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36

2.6. Оценка качества реализации и освоения программы спортивной подготовки.

Цель: оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке спортсменов, оценка эффективности спортивной тренировки и перевод спортсменов на следующий этап подготовки.

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведётся оценка качества освоения программы спортивной подготовки путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение требований к уровню спортивной подготовленности в соответствии с ЕВСК;
- выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке.

Прием контрольно-переводных нормативов проводится два раза в году. Сроки приема – сентябрь-октябрь, май - июнь.

Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора школы. Председателем комиссии является директор или его заместитель по спортивной подготовке. В состав комиссии включаются инструктор-методист, старший тренер отделения и ведущий тренер тренировочной группы.

Критерии оценки уровня развития общих физических и технических качеств определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы кандидатов в сборные команды Москвы или всероссийские спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

Спортсмены, не освоившие программу предыдущего этапа подготовки, не переводятся на следующий этап подготовки и подлежат отчислению из спортивной школы. В исключительных случаях вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории спортсменов рассматривается на тренерском совете и они могут остаться на этом же этапе подготовки до положительной динамики в результатах освоения программы спортивной подготовки.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке», который является одним из отчетных документов и храниться в администрации школы.

По итогам приема контрольно-переводных нормативов директор школы издает приказ о переводе на следующий этап подготовки спортсменов, выполнивших нормативные требования.

Контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка	Этапы спортивной подготовки						
				ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3		
				Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м	5	5,8	6,1	5,6	5,8	5,4	5,6	
			4	5,9	6,2	5,7	5,9	5,5	5,7	
			3	6,0	6,3	5,8	6,0	5,6	5,8	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	5	150	140	165	155	180	170	
			4	145	135	160	150	175	165	
			3	140	130	155	145	170	160	
	Метание гандбольного	Метание гандбольного	5	10	8	12	10	14	13	12
			4	9	7	11	9	12	11	
			3							

Силовая выносливость	мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой	мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой		8	6	10	8		10
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя	5 4	6 5,5 5	5 4,5 4	7 6,5 6	6 5,5 5	8 7,5 7	7 6,5 6
	Тройной прыжок с места	Тройной прыжок с места	5 4	480 460 440	460 440 420	560 540 520	520 500 480	600 580 560	540 530 520
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м	5 4	9,6 9,8 10,0	9,8 10,0 10,2	9,2 9,4 9,6	9,4 9,6 9,8	8,8 9,0 9,2	9,0 9,2 9,4

Контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этапы спортивной подготовки									
			ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Бег 30 м (сек)	5	5,2	5,4	4,9	5,2	4,7	5,0	4,5	4,8	4,3	4,6
		4	5,3	5,5	5,0	5,3	4,8	5,1	4,6	4,9	4,4	4,7
		3	5,4	5,6	5,1	5,4	4,9	5,2	4,7	5,0	4,5	4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	195	180	210	190	225	200	230	205	235	210
		4	190	175	205	185	220	195	225	200	230	205
		3	185	170	200	180	210	190	220	195	225	200
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (м)	5	6,2	4,8	7,3	6	8,5	6,3	9,7	7,2	11,0	8,2
		4	6,0	4,5	6,8	5,5	8,0	6,0	9,2	6,8	10,5	7,8
		3	5,8	4,3	6,5	5	7,5	5,5	8,8	6,5	10,0	7,5
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (см)	5	640	580	660	600	700	620	720	640	740	660
		4	620	560	640	580	680	600	700	620	720	640
		3	600	540	620	560	660	580	680	600	700	620
Координация	Челночный бег 2x100 м (сек)	5	25,0	30,2	24,8	30,0	24,6	27,8	24,2	27,7	24,0	27,5
		4	25,2	30,4	25,0	30,2	24,8	30,0	24,6	27,9	24,2	27,7
		3	25,4	30,6	25,2	30,4	25,0	30,2	24,8	30,0	24,6	27,9
	Комплексное упражнение для вратарей (сек)	5	24,6	25,8	24,0	25,6	23,4	25,4	23,2	25,2	23,0	25,0
		4	24,8	26,0	24,2	25,8	23,6	25,6	23,4	25,4	23,2	25,2
		3	25,0	26,2	24,6	26,0	23,8	25,8	23,6	25,6	23,4	25,4

Техническое мастерство	5 4 3	Оценивается в контрольной игре				
Спортивный разряд		Ш юн.р	Ц, I юн.р	I юн.р,Ш р	Ш р	II р

Контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства

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 2x100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 28,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Прием в учреждение в группы на этап начальной подготовки первого года подготовки осуществляется на основании правил приема в учреждение для прохождения спортивной подготовки и результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами.

Нормативные требования для детей при приёме в группу начальной подготовки по гандболу 1 года подготовки

Виды упражнений	Возраст 9 лет
-----------------	------------------

	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,1	6,3
Бег 3x10 м	9,5	10,0
Прыжок в длину с места (см)	140	130
Метание теннисного мяча	14	9
Сгибание рук в упоре	10	6

2.7. Материально-техническая база.

Учреждение обладает собственной спортивной базой - спортивным комплексом. В комплексе для тренировочных занятий по гандболу располагаются:

- игровой зал 42мх24м (площадью 10008 кв.м) со спортивным покрытием MONDOSPORT, с противоскользящей поверхностью и нижним амортизирующим слоем. Данное покрытие позволяет снизить уровень травматизма и утомляемости спортсменов. Зал снабжён разделительными сетками, что позволяет размещаться на игровом поле нескольким командам одновременно;

- тренажёрный зал (площадью 100 кв.м.);

- раздевалки и душевые.

Для занятий гандболом школа арендует спортивный зал (30х15м) спорткомплекса «Салют».

С группами начальной подготовки на основе договоров безвозмездного пользования проводятся тренировочные занятия в общеобразовательных учреждениях с использованием спортивной базы этих учреждений.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Оборудование спортивный инвентарь необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4	Мяч гандбольный	штук	16
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Сетка заградительная для зала (6х15 м)	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Ед.	Расчет.	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	-----	---------	-----------------------------

пп		измер	ед.	Этап нач. подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенств.	
				Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.
1	Кроссовки гандбольные	пар	на зан.	-	-	2	12	2	6
2	Рейтузы для вратаря	пар	на зан.	-	-	1	12	1	12
3	Свитер для вратаря	штук	на зан.			2	12	2	6
4	Трусы гандбольные	пар	на зан.	-	-	2	6	2	6
5	Футболка гандбольная	штук	на зан.	-	-	2	12	2	12

2.8. Организация врачебного контроля.

Врачебно-педагогический контроль - это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД)
- углубленное медицинское обследование (УМО)
- этапные комплексные обследования (ЭКО)
- текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики гандбола.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на тренировочных сборах и т.п.).

2.9. Требования к квалификации тренерского состава.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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.

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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. План теоретической подготовки

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап спорт.с оверше нствова ния
	Год обучения			Год обучения					
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Физическая культура и спорт в России	2	2	-	2	-	2	1	-	-
Состояние и развитие гандбола в России	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	2	2	4	4	3	2
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	-	2	1	2	2	1	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	2	-	2	2	2	2	-	-
Профилактика травматизма в спорте	4	2	-	2	1	2	4	3	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	2	2	1	2	2	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	2	2	2	4	2	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	4	2	2	4	4	4	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	3	2	2	2	2	4	2
Физические качества и методы их развития	2	2	2	2	2	2	1	1	-
Спортивные соревнования	2	2	2	2	1	2	1	2	2
Установка на игру и разбор результатов игры	-	3	4	17	19	26	30	36	31
Всего часов	22	23	23	37	37	56	56	56	42

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, её значение для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания и порядок присвоения. Порядок присвоения юношеских разрядов по гандболу.

Состояние гандбола в России

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотических веществ. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж, бальнеологические процедуры. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания. Транспортировка

пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Планирование и его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Артериальное давление. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Физические способности и физическая тренировка

Физические качества. Строение и функции мышц, изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Виды силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы развития быстроты. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды ловкости, методы развития ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры в гандбол и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. Соединение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Использование технических и мультимедийных средств для обучения технике и тактике игры в гандбол.

Спортивные соревнования

Планирование спортивных соревнований. Организация и проведение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу, его содержание и порядок разработки. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.

3.2. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

Техническая подготовка игрока	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперёд	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпалом в стороны)		*
Бег с полскоками		*
Прыжки вверх. В стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Падение на руки с переходом на грудь	*	*
Падение на бёдро с перекатом на спину	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолётом и с перелётом мяча		*
Ловля мячей высоких, низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча, летящего навстречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью		*
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху 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 с отскоком от площадки		*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками		*
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху с места	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*	*
Бросок с отражённым отскоком	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	*	*
Бросок хлестом сбоку с места		*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*

Техника защиты	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Стойка защитника	*	*
Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание при ведении в параллельном движении		*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом		*

Техника игры вратаря	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах	*	*
Задержание двумя руками на месте		*
Задержание одной рукой сверху в прыжке	*	*
Задержание одной рукой сбоку без замаха		*
Задержание одной рукой снизу	*	*
Задержание ногой в выпаде	*	*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		*
Задержание мяча одной ногой махом		*
Отбивание мяча в площадку двумя руками		*
Отбивание мяча в площадку одной рукой		*
Ловля мяча с отскока от площадки		
Техника полевого игрока	*	*

Индивидуальные тактические действия в нападении	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Уход от защитника	*	*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*
Применение передачи при движении в одном направлении	*	*
Применение сопровождающей передачи		*
Применение броска с открытой позиции	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		*
Финт броском – выполнить уход		*
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход скрытый от защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*

Групповые тактические действия в нападении	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие трёх игроков без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников		*
Скрестное внутреннее действие		*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*

Командные тактические действия в нападении	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*

Индивидуальные тактические действия в защите	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная		*
Опека игрока с мячом неплотная		*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков		*

Групповые тактические действия в защите	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передачей игрока партнёру		*

Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		*
Разбор при боковом броске		*

Командные тактические действия в защите	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*
Защита в меньшинстве		*
Защита в большинстве		*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*
Личная защита по всему полю	*	*

Тактики вратаря	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше двух лет
Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженным отскока	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		

Техническая подготовка	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Стойка игрока	*				
Бег с изменением направления	*	*	*	*	*
Бег с изменением скорости	*	*	*	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*	*	*	*
Бег челночный	*	*	*	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	*	*	*	*	*
Бег с подскоками	*	*	*	*	*
Прыжки вверх. В стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*				
Падение на руки с переходом на грудь		*	*	*	
Падение на бедро с перекатом на спину		*	*	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*				
Ловля мяча справа и слева	*				
Ловля с недолётом и с перелётом мяча	*	*			
Ловля мячей высоких, низких	*				
Ловля катящегося мяча	*				

Ловля с отскока от площадки	*				
Ловля в движении бегом	*				*
Ловля двумя руками при активном сопротивлении	*	*			*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	*				*
Ловля мяча одной рукой без захвата	*	*	*	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами				*	
Передача мяча хлестом сверху 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 навесной траектории	*	*	*	*	*
Передача с отскоком от площадки	*	*	*	*	*
Передача мяча после ловли с полу-отскока		*	*		
Передача толчком одной рукой	*	*			
Передача кистевая за спиной		*	*	*	
Передача кистевая, держа мая хватом сверху		*	*	*	
Передача в прыжке с поворотом	*	*	*	*	*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	*	*		*	*

Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*			
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*	*	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками	*	*	*	*	
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной		*	*	*	
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		*	*	*	*
Ведение подбрасыванием	*	*			
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*				*
Бросок с нисходящей траекторией	*	*	*	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета 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 разбег	*	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбег			*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	*	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	*	*	*	*	*
Бросок хлестом сбоку с места	*				*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	*	*	*	*	*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90		*	*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке- мяч по навесной траектории	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		*	*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)		*	*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)				*	*
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют»), без помех			*		*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	*				*
Бросок в падении с приземлением на руки	*	*	*	*	*
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		*	*	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь вправо				*	*
Бросок в падении, отталкиваясь влево			*	*	*
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		*	*	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону				*	*

Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в падении	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в падении с двух ног		*	*	*	*
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.	*	*	*	*	*

Техника защиты полевого игрока	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
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	*	*	*	*	*
Блокировка 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 игры вратаря	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Стойка вратаря	*				
Передвижение в воротах	*	*			
Задержание одной рукой сверху в прыжке	*	*	*	*	*
Задержание одной рукой боку 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 игрока	*	*	*	*	*

Индивидуальные	Тренировочный этап
-----------------------	---------------------------

тактические действия в нападении	Год обучения				
	1	2	3	4	5
	Открытый уход для стягивания защитников	*	*	*	*
Открытый уход для увода за собой защитника		*	*	*	
Скрытый уход для создания численного преимущества	*	*	*	*	*
Применение сопровождающей передачи	*	*			*
Применение передачи скрытно	*	*	*	*	
Применение броска с открытой позиции	*	*	*	*	
Применение броска с закрытой позиции		*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении	*				
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево -выполнить уход вправо)	*	*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	*	*			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	*	*	*		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)		*	*	*	*
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	*	*	*	*	*
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	*	*	*	*	*
Финт броском – выполнить уход	*	*			*
Финт в конкретных ситуациях	*	*	*	*	
Уход скрытый от защитника	*				
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	*				*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров			*	*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника			*	*	*

Групповые тактические действия в нападении	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	*	*			
Параллельное взаимодействие трёх игроков 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 партнера	*	*	*	*	*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска	*	*	*	*	*
Заслон с уходом линейного игрока	*	*	*	*	*
Заслон с уходом крайнего игрока	*	*	*	*	*
Заслон с уходом полусреднего игрока		*	*	*	*
Заслон с сопровождением в поле		*	*	*	*
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков			*	*	*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии	*	*			
Взаимодействия при свободном броске	*	*	*	*	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		*	*	*	*
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации			*	*	*

Командные	Тренировочный этап
-----------	--------------------

тактические действия в нападении	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		*	*	*	
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии	*	*	*	*	
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	*	*	*	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*	*	*	*
Нападение в меньшинстве	*	*	*	*	*
Нападение в большинстве	*	*	*	*	*
Поточное нападение (восьмерка)			*	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*	*	*	*
Стремительное нападение - прорыв	*	*	*	*	*

Индивидуальные тактические действия в защите	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Опека игрока без мяча неплотная	*				
Опека игрока без мяча плотная	*	*	*	*	*
Опека игрока с мячом неплотная	*	*	*	*	*
Опека игрока с мячом выход и отход		*	*	*	*
Опека нападающего далеко от ворот	*				
Опека в зоне ближних бросков	*	*	*	*	
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей			*	*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей			*	*	*
Уход от внутреннего заслона	*	*	*	*	*
Уход от внешнего заслона	*	*	*	*	
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)			*	*	*

Групповые тактические действия в защите	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		*	*	*	
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*	*	*	*
Подстраховка при зонной защите	*	*	*	*	*
Переключение передач игрока партнёру	*	*	*	*	*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*	*	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	*	*	*	*	*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	*	*	*	*	*
Разбор при боковом броске	*	*	*	*	*
Разбор ближних игроков по ходу игры		*	*	*	*

Командные тактические действия в защите	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*	*	*	
Зонная защита 6:0 с выходом	*	*	*	*	*

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

Тактика игры вратаря	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Выбор позиции в воротах	*	*			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	*	*	*	*	*
Выбор позиции в поле		*	*	*	*
Задержание мяча с отраженного отскока	*				
Задержка мяча со скользящего отскока	*	*	*	*	*
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории			*	*	*
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	*	*	*	*	*
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)		*	*	*	*
Финты выбором позиции в площади вратаря			*	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке	*	*	*	*	*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		*	*	*	*
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях			*	*	*
Тактика полевого игрока	*	*	*	*	*

3.3 Методическая работа.

Методическая работа - это целостная, основанная на достижениях науки, передового опыта и анализе деятельности тренеров, система мероприятий, направленная на повышение мастерства каждого тренера, на обобщение и развитие творческого потенциала коллектива, на достижение оптимальных спортивных результатов, воспитания и развития занимающихся в учреждении.

Центром всей методической работы учреждения является инструкторско-методический отдел. Круг вопросов, рассматриваемых инструкторско-методическим отделом, носит специализированный характер, касается теории и методики преподавания видов спорта, культивируемых в учреждении, организация тренировочного процесса, психолого – педагогического и валеологического аспектов деятельности спортивной школы.

Основные задачи инструкторско-методического отдела:

- разработка программы спортивной подготовки по видам спорта и этапам подготовки;
- подготовка методических рекомендаций в помощь тренерам;
- организация работы по повышению квалификации тренеров, распространению передового спортивного опыта;
- рассмотрение вопросов перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- рассмотрение комплекса вопросов организации спортивной подготовки;
- рассмотрение вопросов отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку, из учреждения.

В учреждении создан тренерский совет отделения гандбола для рассмотрения вопросов, связанных с организацией и осуществлением тренировочного процесса.

Основные направления работы тренерского совета:

- утверждение планов и положений по проведению спортивно-массовых мероприятий по виду спорта;
- формирование сборных команд учреждения;
- координирование работы тренеров с родителями и спортсменами;
- прорабатывание вопросов тренировочной и воспитательной работы со спортсменами, способствование её совершенствованию;
- заслушивание отчетов тренеров о выступлениях на соревнованиях различного ранга, оценка качества подготовки команд к соревнованиям;
- способствование профессионального роста тренеров;
- анализ, обсуждение и утверждение графика контрольно-переводных испытаний, календаря спортивно-массовых мероприятий по видам спорта на год;
- закрепление опытных тренеров за молодыми специалистами, заслушивание отчетов о работе тренеров-наставников;
- контролирование медицинского обеспечения спортсменов, техники безопасности на тренировочных занятиях, соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях.

3.4. Организация психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям гандболом спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов юных гандболистов из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к

саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно - психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

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

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

3.5. Организация применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, педагогических, медико-биологических) с учётом спортивного стажа, возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств и методов восстановления. При подготовке к участию в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, баня и сауна. Дополнительными педагогическими средствами стало переключение одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз и отдыха их продолжительность.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом необходимо учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна и в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание). Адаптация происходит постепенно в этой связи, с использованием комплекса, а не отдельных восстановительных средств и это даёт большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале необходимо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При применении в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств, а особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой

цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

3.6. Инструкторская и судейская практика.

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Таблица 4

Тематический план проведения занятий по антидопинговым мероприятиям

№ п п	Этапы спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его

		характеристика»
2.	Тренировочный этап до двух лет	«Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3.	Тренировочный этап свыше двух лет	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

3.8. Техника безопасности на занятиях по гандболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по гандболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию, утверждённому директором школы.
3. При проведении занятий по гандболу возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по гандболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщать администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий по гандболу тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры. Ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятия

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин гандбольных ворот и хорошего состояния напольного покрытия.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и игровой площадке.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятия

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера.
2. Строго выполнять правила проведения тренировки.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств тушения пожара.

Требования безопасности по окончании занятия

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и проветрить помещение.
2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

4.1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Сост. – В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.

4.2. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

4.3. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ [Текст] / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2003.

4.4. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов [Текст] / В.Я. Петрачева, Ю.М. Портнов. – М.: Издательство «Физкультура, образование, наука», 1996.

- 4.5. Клузов, Н.П. Тактика гандбола [Текст] / Н.П. Клузов. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1986.
- 4.6. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Издательство «Советский спорт», 1987.
- 4.7. Правила по мини-гандболу, гандболу 7*7 и пляжному гандболу.
- 4.8. Физкультурно-спортивные сооружения. Под ред. Л.В. Аристовой. – М.: СпортАкадемПресс, 1999.
- 4.9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ);
- 4.10. Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- 4.11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гандболу (утверждён приказом Министерства спорта РФ 30 августа 2013 г. № 679);
- 4.12. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст);
- 4.13. ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст);
- 4.14. ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст);
- 4.15. Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)";
- 4.16. Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»;
- 4.17. Приказ Минспорттуризма России от 22.12.2011 г. № 1634 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов»;
- 4.18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- 4.19. Всероссийский реестр видов спорта;
- 4.20. Программа развития гандбола в Российской Федерации;
- 4.21. Единая всероссийская спортивная классификация;
- 4.22. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
- 4.23. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
- 4.24. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
- 4.25. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.