

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета
отделения гандбола
Протокол № 3 от 10 января 2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5
Протокол № 5 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 247 от 30.12.2022 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:»ГАНДБОЛ»,
«ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ»)
для учебно-тренировочного этапа**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г.)

Срок реализации программы 1 год

На учебно-тренировочном этапе – 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения

Авторы-составители: тренеры-преподаватели, реализующие данный этап.

Ростов-на-Дону
2022 год

I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на тренировочном этапе подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гандболу» МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-12 человек и имеющие уровень спортивной квалификации «юношеский спортивный разряд». Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до – 5 лет.

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	11

Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет:

Этапы спортивной подготовки					
	ТЭ				
	1	2	3	4	5
Минимальная	12	12	12	12	12
Оптимальная	12	12	12	10	10
Максимальная	24	24	24	24	24

II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

получить уровень спортивной квалификации (1-й спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения) **Приложение № 1;**

3.2. Годовой план по месяцам **Приложение № 2.**

3.3. **Содержание программного материала тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го год обучения) программы спортивной подготовки по «гандболу».**

Как известно, один из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а за тем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и учёных пересмотреть своё отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной, разносторонней подготовки юных спортсменов.

Основная цель тренировки:

Утверждение в выборе спортивной специализации – гандбол и овладение основами техники;

Определение предпочтительного спортивного амплуа в гандболе для дальнейшей специализации.

Основные задачи:

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

Постепенный переход к целенаправленной подготовке в гандболе;

Обучение технике гандбола;

Повышение уровня физической подготовленности;

Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

Возрастные особенности физического развития;

Недостаточный общий объём двигательных навыков и умений.

Основные средства:

Подвижные игры и игровые упражнения;

Упражнения на культуру движения;

Подготовительные упражнения к освоению тактико-техническим арсеналом в гандболе;

Общеразвивающие упражнения;

Элементы акробатики и само страховки;

Скоростно-силовые упражнения;

Гимнастические упражнения для силовой скоростно-силовой подготовки;

Тактико-технический арсенал выбранного направления гандбол;

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой;

Повторный;

Равномерный;

Круговой;

Контрольный;

Соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать 3-х дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение не менее 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля:

Контроль на учебно-тренировочном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных качественных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической и технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

Упражнения проводятся на скорость, силу и на техническую подготовку. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменён.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учёт времени приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановки.

Врачебный контроль: *врачебный контроль в спортивной школе осуществляется в соответствии с* Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

Врачебный контроль предусматривает главное принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких спортивных результатов редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особенное преимущество на данном этапе обучения отдаётся соревновательным методам.

ДОПрограмма спортивной подготовки

Программа обучения разработана в соответствии с технико-тактическим арсеналом в гандболе.

Программный материал для практических занятий Физическая подготовка

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

Строевые (порядковые) упражнения:

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения в ходьбе:

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

Упражнения в беге:

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, на 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных

положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег с изменениями направления, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот, бег челночный, бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Бег на 30м и на 1000 м., Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения на реакцию:

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

Специально - подготовительные упражнения

- упражнения для быстроты движений и прыгучести

- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития «взрывного усилия»:

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком, специальные упражнения с поясом.

Упражнения для самостраховки при падении:

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

Игровые упражнения:

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

Техническая подготовка

Учебный материал для учебно-тренировочного этапа

Техника нападения

Таблица № 4

Технико-тактический раздел	Этап тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка игрока	*			
Бег с изменением направления	*			
Бег с изменением скорости	*			
Бег спиной вперед	*			
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*			
Бег челночный	*			
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	*			
Бег с подскоками	*			
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*			
Падение на руки с переходом на грудь	*	*	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину	*	*	*	*

Ловля мяча двумя руками на месте				
Ловля двумя руками в прыжке	*			
Ловля мяча справа и слева	*			
Ловля с недолетом и перелетом мяча	*	*		
Ловля мячей высоких , низких	*			
Ловля катящегося мяча	*			
Ловля с отскока от площадки	*			
Ловля мяча в движении шагом				
Ловля мяча в движении бегом	*			
Ловля мяча, летящего на встречу				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	*	*		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	*			
Ловля мяча одной рукой без захвата	*	*	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами			*	*
Передача толчком двумя руками с места				
Передача мяча 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 партнеров в одном направлении	*			
Передача по прямой траектории				
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 мяч хватом сверху		*	*	*
Передача в прыжке с поворотом	*	*	*	
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 низким отскоком	*	*	*	*
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую за спиной		*	*	*
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		*	*	*
Ведение подбрасыванием	*	*		
Бросок хлестом сверху				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении				
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	*			
Бросок с нисходящей траекторией полета мяча	*	*	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета мяча			*	*
Бросок с отраженным отскоком	*			
Бросок со скользящим отскоком	*	*	*	*
Бросок с отскоком с вращением			*	*

Бросок со скрещенным шагом (вперед)	*	*	*	*
Бросок со скрещенным шагом (назад)		*	*	*
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом			*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	*	*	*	*
Бросок хлестом сбоку с места	*			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	*	*	*	*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90		*	*	*
Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой	*	*	*	*
Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами	*	*	*	*
Бросок в прыжке-мяч по навесной траектории		*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				*
Бросок 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

Таблица № 5

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка защитника	*			
Перемещение приставным шагом боком	*			
Перемещение вперед –назад в стоке защитника	*	*	*	*
Выбивание при одном ударе ведения на месте	*			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	*	*	*	*
Выбивание мяча при 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 снизу ,сбоку	*	*	*	*
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 вратаря

Таблица № 6

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
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 сбоку с замахом	*	*	*	
Задержание одной рукой снизу			*	*
Задержание ног в выпаде	*			
Задержание мяча смыканием ног	*	*	*	*
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед	*	*	*	
Задержание мяча одной ногой махом	*	*	*	*
Задержание мяча в «шпагате»	*	*	*	*
Отбивание мяча за ворота	*	*	*	*
Отбивание мяча двумя руками в площадку	*	*	*	*
Отбивание мяча одной рукой в площадку		*	*	*
Ловля мяча с отскоком от площадки	*			
Техника полевого игрока	*	*	*	*

Тактическая подготовка

Учебный материал для 4-х лет учебно-тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Таблица № 7

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
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 (не смотреть, не двигаться к партнеру)	*	*	*	*

Применение броска с открытой позиции	*	*	*	*
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	*	*	*	*
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)		*	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	*			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо. влево - выполнить уход вправо)	*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	*	*		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	*	*	*	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)		*	*	*
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	*	*	*	*
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	*	*	*	*
Финт броском – выполнить уход	*	*		
Финт в конкретных ситуациях	*	*	*	*
Выбор места для взаимодействия				
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 действия

Таблица № 8

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
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	*	*		
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 действия

Таблица № 9

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
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 действия

Таблица № 10

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Опека игрока без мяча неплотная	*			
Опека игрока без мяча плотная	*	*	*	*
Опека игрока с мячом неплотная	*	*	*	*
Опека игрока с мячом выход и отход		*	*	*
Опека нападающего далеко от ворот	*			
Опека в зоне ближних бросков	*	*	*	*
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)			*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)			*	*
Уход от внутреннего заслона	*	*	*	*
Уход от внешнего заслона	*	*	*	*

Финт перемещением (показать выход – сделать отход)			*	*
--	--	--	---	---

Групповые действия

Таблица № 11

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
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 действия

Таблица № 12

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом	*	*	*	*
Зонная защита 5:1 без выхода	*	*	*	*
Зонная защита с выходом 5:1	*	*	*	*
Зонная защита 3:3		*	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*	*	*
Смешанная защита 4+2	*	*	*	*
Защита в меньшинстве	*	*	*	*
Защита в большинстве	*	*	*	*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения				
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	*	*	*	*
Личная защита по всему полю	*			

Техника вратаря

Таблица № 13

Технико-тактический раздел	Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения			
	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 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 (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			*	*
Тактика полевого игрока	*	*	*	*

Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях. нападения по системе расстановки 2:4. Совершенствование нападения защиты 6:0 с выходом и 3:3. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных 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

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря.

Командные действия

Совершенствование взаимодействия с нападением и защитой.

Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	---------------	------------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ		ни в год (минут)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

		6	апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта	с	не более	

	(2x6+2x9+20)		20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Приложение № 1 Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (чел.)	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)	
1.	Общая физическая подготовка	114-160	185-206
2.	Специальная физическая подготовка	104-153	166-197
3.	Техническая подготовка	141-189	208-234
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	88-116	132-140

5.	Участие в спортивных соревнованиях	47-66	83-112
6.	Инструкторская и судейская практика	10-22	25-19
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	16-22	33-28
Общее количество часов в год		520-728	832-936

Приложение № 2. Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно) **ВСТАВИТЬ**

