

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
олимпийского резерва Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора ГБУ ДО СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ А.В. Чебанюк

Протокол от 10.04.2026 № 1

10.04.2026 приказ № 54-д

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «гандбол»
(спортивно-оздоровительный этап)**

Программа разработана на основании: Распоряжения Комитета по физической культуре и спорта от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гандбол»

Сроки освоение:

Базовый уровень –3 года (возраст обучающихся 8-12 лет)

Продвинутый уровень- 8 лет (возраст обучающихся 10-19 лет)

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	стр. 3
I	Учебный план	стр.11
II	Календарный учебный график	стр. 13
III	Рабочая программа по виду спорта «гандбол»	стр. 16
IV	Методические и оценочные материалы	стр. 47

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «гандбол» (спортивно-оздоровительный этап) (далее – Программа) разработана на основании: Распоряжения Комитета по физической культуре и спорта от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гандбол»

Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и вида спорта «гандбол»; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; на отбор одаренных и перспективных обучающихся (спортсменов) для дальнейших занятий по виду спорта «гандбол»; формирование спортивной мотивации; освоение основ техники избранного вида спорта «гандбол»; приобретение опыта соревновательной деятельности.

Программа предназначена для лиц, желающих заниматься видом спорта «гандбол» и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальным возрастом для зачисления в группы обучения гандболу -8 лет (базовый уровень), 10 лет –(продвинутый уровень).

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами базового и продвинутого уровня подготовки в виде спорта «гандбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники по виду спорта «гандбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В результате освоения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки гандболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе базового и продвинутого уровней;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и гандболом, в частности.

Базовый уровень подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в гандболе. Поэтому основная цель на базовом уровне подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых гандболисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Для достижения указанной цели Учреждение осуществляет образовательную деятельность по спортивной подготовке путем реализации настоящей Программы, в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «гандбол» на следующих уровнях подготовки:

- базовый уровень подготовки;
- продвинутый уровень подготовки.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «гандбол»:

Таблица №1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	8	12	16-32
Продвинутый уровень	1-8	10	19	12-24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 июня по 31 мая), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочный процесс подготовки гандболистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции

к максимальным нагрузкам, реализующейся через следующие направления:

- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла («однопиковая», «двухпиковая», трехпиковая» динамика нагрузки; последовательное возрастание или убывание нагрузки в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов (с учетом индивидуальных задач учебно-тренировочного процесса);
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;
- использование различного рода технических средств и природных факторов;
- увеличение объема соревновательной деятельности (количество соревнований в год).

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

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

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

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

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

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «гандбол»:

Таблица № 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	3-5	до 6	до 6	до 8
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 728	до 936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать на базовом уровне 2-х часов и на продвинутом уровне 3-х часов.

Объем спортивной подготовки, являющийся одним из основных критериев нагрузки, обучающихся (спортсменов) по общеразвивающей Программе, устанавливается годовым учебно-тренировочным планом.

Годовые планы спортивной подготовки согласовываются заместителем директора спортивной работе и утверждаются директором Учреждения

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица № 3

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	26 - 40	22 - 41	20-40	20-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-28	14-33	16-36	16-35
Техническая подготовка (%)	32 - 46	30 - 49	26 - 46	24 - 43

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	14-28	14-31	15-38	16-37
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Язык реализации программы в соответствии со статьёй 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Язык обучения: русский язык.

Форма обучения-очная (допускается применение дистанционных технологий).

Минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, продолжительность уровней подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «гандбол» изложено в Таблице №1.

Условия набора и формирования групп: на спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года.

На спортивно-оздоровительном этапе (продвинутый уровень) группы формируются из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «гандбол». Продолжительность этапа – 8 лет

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гандбол»:

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,7	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	128	118

1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	26	23
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица № 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
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 (2 x 6 + 2 x 9 + 20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество о раз	не менее	
			16	
2.4	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество о раз	не менее	
			5	

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут быть организованы по мере необходимости;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий

- спортивные соревнования могут быть организованы по мере необходимости;

- контрольные мероприятия

- инструкторская и судейская практики

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочные сборы могут являться частью учебно-тренировочного процесса. Обучающиеся, проходящие подготовку в ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, могут направляться на учебно-тренировочное мероприятие по мере необходимости. Количество обучающихся, направляемых на учебно-тренировочное мероприятие, определяется в соответствии с размером выделенного финансирования на финансовый год

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «гандбол»:

- наличие спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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».

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «гандбол»:

Таблица № 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут-отражатель мячей	штук	2
2	Ворота гандбольные	штук	2
3	Гандбольная мастика	штук	8
4	Конус разметочный	штук	20
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
7	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
8	Свисток	штук	1
9	Секундомер	штук	1
10	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
11	Сетка-гаситель для ворот гандбольных	штук	1
12	Сетка для переноски мячей	штук	1

13	Скакалка	штук	16
14	Стойка для дриблинга	штук	12
15	Тренерская тактическая доска для гандбола	штук	1
16	Мешок с песком ("сендбег")	штук	8
17	Мяч гандбольный	штук	16
18	Мяч футбольный	штук	1
19	Утяжелители для ног	комплект	16
20	Утяжелители для рук	комплект	16
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	16

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица № 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения		Количество изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	Из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	16
2	Бандаж защитный для вратаря	штук		1
3	Толстовка для вратаря	штук		2
4	Футболка гандбольная	штук		2
5	Шорты гандбольные	штук		1
6	Кроссовки для гандбола	штук		1
7	Костюм спортивный (тренировочный)	штук		1
8	Брюки тренировочные для вратаря	штук		

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к кадровому составу организаций уровень квалификации лиц, осуществляющих образовательную деятельность, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442) действует до 01.09.2029 г, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) действует до 01.09.2028 г, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга заключается:

- прохождение курсов повышения квалификации (раз в 4 года);
- участие в профессиональных смотрах, конкурсах;
- Представление собственного педагогического опыта в форме открытого занятия, мастер класса;
- Методическая поддержка инициатив и достижения педагогов;

I. Учебный план содержит следующие виды подготовки

Подготовка гандболистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка. А также участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих

успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «гандбол», уметь организовать и провести соревнования.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта «гандбол» представлено в Таблице № 3.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 8

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		16		12	
1.	Общая физическая подготовка	100	117	150	192
2.	Специальная физическая подготовка	50	75	112	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях		17	44	75
4.	Техническая подготовка	106	133	175	216
5.	Тактическая подготовка	32	37	67	80
6.	Теоретическая подготовка	18	22	40	46
7.	Психологическая подготовка	3	3	5	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4
9.	Инструкторская практика			6	15
10.	Судейская практика			6	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	6	13
12.	Восстановительные мероприятия		4	9	16
Общее количество часов в год		312	416	624	832

II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «гандбол»

Таблица № 9

Год обучения группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (Астрономический час)
СОБ-1	01.06	31.05.	52	156	312	2
СОБ-2,3	01.06	31.05.	52	208-260	416	2
П-1,2,3	01.06	31.05.	52	312	624	2-3
П-4,5,6,7,8	01.06	31.05.	52	312	832	3

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГРУППА СОБ-1 ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛА 6 часов в неделю, всего 52 недели, 312 часов

Таблица № 10

Раздел подготовки	Часы по программе	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Всего
ОФП	100	8	9	9	10	8	8	8	8	8	8	8	8	100
СФП	50	4	3	4	3	5	5	5	5	4	5	4	3	50
Участие в спорт. Соревн.														
Техническая подготовка	106	10	8	9	9	8	10	9	8	10	8	8	9	106
Тактическая подготовка	32	3	3	3	2	1	2	2	3	5	2	2	4	32
Теоретическая подготовка	18	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	18
Психологическая подготовка	3			1	1	1								3
Контрольные меропр	2	1					1							2
Инструкт. Практика														
Судейская практ														
Мед., медико-биол. Меропр	1											1		1
Восст. Меропр														
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	312	28	24	28	26	24	28	26	26	28	24	24	26	312

ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА СОБ-2,3 ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛА
8 часов в неделю, всего 52 недели, 416 часов

Таблица № 11

Раздел подготовки	Часы по программе	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
Общая физическая подготовка	117	10	13	10	10	8	8	10	9	10	9	10	10	117
Специальная физическая подготовка	75	6	7	7	7	7	5	7	6	6	5	6	6	75
Участие в спортивных соревнованиях	17					3	3			4	3	4		17
Техническая подготовка	133	12	11	11	12	11	10	12	11	11	10	11	11	133
Тактическая подготовка	37	3	2	3	3	3	2	4	7.5	2.5	2.5	1.5	3	37
Теоретическая подготовка	22	3	2	4	1.5	1.5	2	2.5			3	0	2.5	22
Психологическая подготовка	3						1				1	1		3
Контрольные мероприятия	4					2							2	4
Инструкторская Практика														0
Судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические Мероприятия	4						2				2			4
Восстановительные мероприятия	4						2						2	4
ВСЕГО ЧАСОВ	416	34	35	35	33.5	35.5	35	35.5	33.5	33.5	35.5	33.5	36.5	416

ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 1,2,3 ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛА
12 часов в неделю, всего 52 недели, 624 часа

Таблица № 12

Раздел подготовки	Часы по программе	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
ОФП	150	16	16	16	13	9	11	11	12	9	11	11	15	150
СФП	112	9	10	11	10	9	9	9	11	8	8	8	10	112
Участие в спорт. Соревн.	44			2		5	6	6	4	7	8	6		44
Техническая подготовка	175	16	16	17	15	14	13	15	16	12	13	14	14	175
Тактическая подготовка	67	8	7	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	67
Теоретическая подготовка	40	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	40
Психологическая подготовка	5				1		1			1	1	1		5

Контрольные меропр	4					2						2	4	
Инструкт. Практика	6						2				2		6	
Судейская практ	6				2			2				2	6	
Мед., медико-биол. Меропр	6					3					3		6	
Восст. Меропр	9							3		3			9	
Сам. Работа													0	
ВСЕГО ЧАСОВ	624	52	52	54	52	52	50	54	52	48	54	50	54	624

ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 4,5,6,7,8 ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛА
16 часов в неделю, всего 52 недели, 832 часа

Таблица № 13

Раздел подготовки	Часы по программе	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
ОФП	192	18	18	20	16	16	16	14	16	12	15	15	16	192
СФП	150	14	13	15	14	13	11	12	12	10	12	11	13	150
Участие в спорт. Соревн.	75	8	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
Техническая подготовка	216	19	20	20	18	18	16	17	18	16	18	18	18	216
Тактическая подготовка	80	7	6	6	8	7	7	7	6	5	7	7	7	80
Теоретическая подготовка	46	4	6	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Психологическая подготовка	7				1	1	1			1	1	1	1	7
Контрольные меропр	4					2							2	4
Инструкт. Практика	15					3		5	5		2			15
Судейская практ	18						3	3		3	3	3	3	18
Мед., медико-биол. Меропр	13			2	2		2	2	1	2	2			13
Восст. Меропр	16			2			2	2	2	2	2	2	2	16
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	832	70	70	71	69	70	68	72	70	61	72	67	72	832

III. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем. Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Таблица № 14

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2

Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 15

Морфофункциональные показатели,	Возраст (лет)							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 14 лет их

функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приёмах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать со 2-го года обучения в тренировочных группах

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу
подготовки
с разбивкой на периоды подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Программный материал: базовый уровень
и продвинутый уровень до 3-х лет***

Техника нападения

Таблица № 16

Приёмы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	Год подготовки				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й
Стойка нападающего	+	+	+		
Бег с изменением направления	+		+		
Бег с изменением скорости	+	+	+		
Бег спиной вперёд	+	+			
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+		
Бег челночный	+	+	+		
Бег зигзагом		+	+		
Бег с подскоками		+	+		
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах	+	+	+		
Падение на руки с переходом на грудь				+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+				
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+		
Ловля мяча справа и слева		+	+		
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+	
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+		
Ловля катящего мяча	+	+	+		

Ловля с отскока от площадки		+	+		
Ловля мяча в движении шагом	+	+			
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+		
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+			
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+	
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+	
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+
Ловля мяча двумя руками с полукоса на месте и в движении				+	+
Передача толчком двумя руками с места	+				
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+			
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+		
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+		
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+		
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+		
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+		
Передача по прямой траектории	+	+			
Передача по навесной траектории		+	+		
Передача мяча после ловли с полукоса				+	+
Передача толчком одной руки			+	+	
Передача кистевая за спиной				+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+	
Ведение мяча одноударное на месте	+				
Ведение мяча многоударное на месте	+	+			

Приёмы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	Год подготовки				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+			
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+	
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+	
Бросок хлёстом сверху с места	+	+			
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+		
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+		
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+
Бросок хлёстом сбоку с места		+	+		
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+

Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами			+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)					
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону					
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+		
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги				+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо					
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки				+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+

Техника защиты

Таблица № 17

Приёмы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	Год подготовки				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й
Стойка защитника	+	+	+		
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+		
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+		

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

Техника вратаря

Таблица № 18

Приёмы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	Год подготовки				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й
Стойка вратаря	+	+	+		
Передвижение в воротах		+	+	+	
Задержание двумя руками на месте	+	+			
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+	
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+
Задержание одной рукой снизу	+	+	+		
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперёд			+	+	+
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+

Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+		
Техника полевого вратаря	+	+	+	+	+

Программный материал для 4-8-го года подготовки продвинутого уровня

Техника нападения

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

Для игроков второй линии нападения

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

Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой

(хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и без опорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных)

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

Техника защиты

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

Техника вратаря

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одно (мах, выпад, «шпагат»)

и обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без него). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал: базовый уровень и продвинутый уровень до 3-х лет

Тактика нападения

Таблица № 19

Приёмы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	Год подготовки				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й
Индивидуальные действия					
Уход от защитника	+	+			
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+			
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+			
Применение сопровождающей передачи		+	+	+	
Применение передачи скрытно			+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево - вправо)		+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать		+	+	+	+

уход – выполнить ведение в другую сторону)					
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево - вправо)				+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку			+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+
Финт броском – выполнить уход		+	+	+	
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+			
Уход скрытый от защитника		+	+		
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+		
Перехват мяча при передаче			+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров					+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+
<i>Групповые действия</i>					
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+			
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+			
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+	
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+

Заслон с сопровождением в поле				+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+	
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+
<i>Командные действия</i>					
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+
Отрыв	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+

Тактика защиты

Таблица № 20

Приёмы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	Год подготовки				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й
Индивидуальные действия					
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+		
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+

Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+		
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+
Финт перемещением					+
<i>Групповые действия</i>					
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+
<i>Командные действия</i>					
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+			
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+

Личная защита по всему полю	+	+	+		
ТАКТИКА ВРАТАРЯ					
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+		
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+
Финты стойкой			+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+

Программный материал для 4-8-го года подготовки продвинутый уровень

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика вратаря

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем

и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность,

быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный план по теоретической подготовке

Таблица № 21

Тема	Базовый уровень		Продвинутый уровень				
	Год подготовки						
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-8 й
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-	1	1	-
Состояние и развитие гандбола в России	1	1	1	1	1	1	2

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	2	2	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	1	2	2	-
Профилактика травматизма в спорте	2	1	1	1	2	2	4
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	2	4
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	2	2	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	2	2	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	4
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	2
Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	20	20	26	30	40
Всего часов	10	12	32	32	46	50	70

Учебно-тематический план

Таблица № 22

Этап подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на базовом уровне до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень	Всего на продвинутом 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	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в ГБУ ДО СШОР преследует следующие цели:

- Обучение гандболистов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение гандболистов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых гандболистов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные понятия и термины

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом

является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности гандболистов и персонала в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

ПЛАН антидопинговых мероприятий ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

Таблица № 23

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Базовый уровень	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за антидопинговое	

		правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	обеспечение	
Продвинутый уровень	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств	Ответственный за антидопинговое обеспечение	

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Примеры практических занятий:

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди занимающихся на тему «Мое отношение к допингу».

Принципы и методы обучения

При организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен руководствоваться следующими принципами:

1.1. Принцип единства обучения и воспитания:

При занятиях гандболом создаются условия для воспитательной работы. Для достижения поставленной цели (научиться играть, достичь определенного спортивного результата) занимающемуся приходится выполнять различные упражнения, преодолевая при этом усталость, а иногда и страх. Это способствует воспитанию волевых качеств.

Однако упражнения сами по себе не воспитывают моральных качеств. Гандболисты воспитываются в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. При занятиях гандболом обучающиеся объединяются в группы,

коллективы. Взаимоотношения между членами коллектива, его традиции и общий стиль работы оказывают решающее влияние на эффект воспитательной работы.

Организатор и руководитель такого коллектива – тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель наделен особыми правами, полномочиями и несет ответственность за работу команды, формирует стиль ее работы и традиции, регулирует взаимоотношение между игроками, отвечает за воспитательную работу,

за организационную связь обучения и воспитания.

Основным методом воспитательной работы тренера-преподавателя является метод убеждения. Наряду с ним могут применяться методы поощрения и наказания.

1.2. Принцип сознательности и активности.

Активность занимающихся и их поведение на занятиях определяется отношением к итоговой цели, целеустремленностью и пониманием того, что необходимо сделать для достижения намеченной цели, осознано относятся к выполнению тех или иных упражнений.

Путь от начинающего спортсмена к званию мастера спорта может длиться несколько лет. Но далеко не все могут тренироваться активно и целеустремленно не нарушая режима тренировки и в кое чем отказывая себе. Чтобы отношение обучающихся было целеустремленным, необходимо ставить перед ним ряд конкретных задач, последовательное решение которых обеспечит достижение цели. Необходимо намечать конкретные задачи на каждый месяц, неделю, тренировку.

Целеустремленность занимающихся, сознательное отношение к занятиям - основа, обеспечивающая их активность. Для обеспечения активного выполнения всех заданий тренеру-преподавателю необходимо сделать занятия увлекательными, эмоциональными, интересными.

Сочетание сознательного отношения с увеличением нагрузки обеспечивает активность занимающихся и высокую эффективность обучения и тренировки. Эмоциональность занятий повышается путем использования игрового и соревновательного методов организации выполнения упражнений, применения разнообразных комплексов целенаправленных упражнений, созданием наилучших условий для занятий.

1.3. Принцип доступности.

Чрезмерно трудное задание может оказаться просто невыполнимым для недостаточно подготовленного к ним занимающегося. Все предлагаемые гандболисту задания необходимо соразмерить с возможностями занимающегося, но это не значит, что следует использовать только такие упражнения, которые могут выполняться легко, без усилий и физического напряжения. Задания могут быть трудными, но выполнимыми, доступными гандболисту при определенной мобилизации им своих сил и возможностей.

Тренеру-преподавателю необходимо учитывать и то какие последствия окажет выполнение тех или иных упражнений на организм гандболиста.

Ежедневные большие нагрузки могут привести к перетренированности, снижению работоспособности, а иногда и к патологическим изменениям в организме.

Трудность упражнения определяется не только структурой движения, но и величиной физических усилий, а также зависит от подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

1.4. Принцип систематичности и последовательности.

Для выполнения трудного упражнения, занимающийся должен освоить более легкие подводящие упражнения, гандболисту необходимо развить качества и приобрести навыки и умения, которые требуются для выполнения трудного упражнения. Необходимо отметить, что формирование навыков (при обучении) и развитие функциональных возможностей гандболиста (при тренировке) осуществляются успешнее тогда, когда между повторениями упражнений в одном занятии и между учебными занятиями проходит определенное время. Поэтому обучение и учебно-тренировочные занятия должны проводиться по определенной системе с последовательным переходом от одних упражнений к другим.

Обучение является целостным процессом, состоящим из ряда органически связанных между собой звеньев – учебно-тренировочных занятий.

База для решения задач очередного учебно-тренировочного занятия закладывается на предыдущих занятиях; на каждой тренировке создаются предпосылки для решения задач последующих учебно-тренировочных занятий.

Составляя план работы, тренер-преподаватель руководствуется следующими правилами, вытекающими из принципа систематичности и последовательности: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному.

1.5. Принцип прочности и научности.

Для того чтобы навыки выполнения относительно простых движений способствовали освоению более сложных, трудных упражнений, необходимо достаточно прочно освоить эти простые движения.

Для достижения высоких спортивных результатов гандболист должен овладеть техникой гандбола, необходимо чтобы у него сформировался прочный двигательный стереотип, навык.

Формирование двигательного навыка происходит, когда человек многократно выполняет какое-нибудь сложное движение. Впервые выполняя упражнения в коре головного мозга возникает много очагов возбуждения, причем процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, напрягаются не только те мышцы работа которых обеспечивает выполнение движений, но и те, которые в этот момент движения должны быть расслаблены. Движения выполняются угловато, не точно. При многократном повторении изучаемого движения создаются условные двигательные рефлексy.

Человеку при обучении гандболу приходится выполнять движения в быстро изменяющейся обстановке. В кору головного мозга поступает масса непривычных сигналов - импульсов от различных рецепторных систем

организма. Возбуждение усиливается и психологическим фактором, контактом с соперником.

Таким образом в формировании двигательных навыков в гандболе выделяют четыре фазы:

- а) фаза освоения владения мячом,
- б) фаза изучения отдельных координационных движений и комбинаций
- в) фаза устранения излишних движений, излишнего мышечного напряжения и закрепления техники перемещения и бросков.

г) фаза дальнейшего совершенствования навыка в гандболе, уточнение индивидуального амплуа, внесение некоторых изменений в двигательные навыки в соответствии с изменившимися функциональными возможностями гандболиста, совершенствованием техники.

Технику гандболиста необходимо постоянно совершенствовать и изменять привычную структуру движения. Это вызвано тем, что техника гандбола постоянно совершенствуется, появляются более новые рациональные варианты выполнения отдельных элементов комбинационных движений.

В процессе обучения и тренировки большое внимание следует обращать на развитие у занимающихся способностей ориентироваться в пространстве и управлять своими движениями, на развитие физических качеств и координационных возможностей.

1.6. Принцип наглядности.

При обучении образное представление формируется быстрее, когда объяснение дополняется показом, демонстрацией т.е. с использованием наглядного метода.

При обучении гандболу наглядность обеспечивается показом изучаемых движений тренером-преподавателем, демонстрацией кинокартин, кинокольцовок, кинограмм, рисунков с сопровождением словесного объяснения.

1.7. К специфическим принципам спортивной тренировки относят:

- а) принцип направленности к высшим достижениям;
- б) принцип единства общей и специальной подготовки гандболистов;
- в) принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса.
- г) принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований;
- д) принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок;
- е) принцип цикличности учебно- тренировочного процесса.

Основными методами обучения, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания являются:

а) *Словесные методы.* С помощью них у обучающихся создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере, а также развивают умения анализировать созданное тренером-преподавателем представление о движении, устанавливать и устранять ошибки.

Видами словесных методов является: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет.

Специфика проведения занятий предъявляет к словесным методам свои требования, а именно подробное объяснение проводится в зале, а в игровых моментах напоминают о главных деталях движения.

б) *Наглядные методы* обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления об изучаемом действии, движении или упражнении. Они включают в себя: показ упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов.

в) *Практические методы*. В группу практических методов входят: метод упражнения, игровой, соревновательный. Главным является метод упражнения.

При обучении гандболу широко используются следующие приемы: облегчение или усложнение условий выполнения движений, выполнение упражнений в парах, контрастные приемы.

В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов.

IV Методические и оценочные материалы

Форма, порядок и периодичность контроля за результативностью реализаций Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки лицу, проходящему подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На базовом уровне подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На продвинутом уровне подготовки:

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 подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),.

По итогам каждого года и/или этапа в целом Организация контролирует уровень освоения обучающимися Программы. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации Программы. Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы

Критерии оценивания результатов

а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.

б) Уровень мотивации к занятиям

в) Уровень освоения теоретических знаний

г) Положительная динамика показателей ОФП и СФП

- д) Показатели освоения техники изученных упражнений
- е) Уровень знаний об антидопинговых правилах
- ё) Уровень освоения тактических знаний
- ж) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)
- з) Результаты выступления на спортивных соревнованиях
- и) Перспективность включения спортсмена в состав сборной команды учреждения.

Оценка результатов освоения Программы

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

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих подготовку по виду спорта «гандбол», на спортивно-оздоровительном этапе (базовый уровень и продвинутый уровень) осуществляется систематически.

Ежегодно, до проведения контрольно-переводных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам.

Организация тестирования

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

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы спортивно-оздоровительного этапа (базовый уровень) детей принимают с 8-летнего возраста. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности гандболистов в группах на продвинутом уровне необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год подготовки в СШОР, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки

Контроль физической подготовленности осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится ежегодно в сентябре месяца в соответствии с контрольными нормативами, представленными в таблицах № 24, № 25.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА СПОРТИВНО –ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Таблица №24

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	СОБ-1	СОБ-2-3
Челночный бег 3х10 м	<u>Юноши</u>	10,5	9,7
	<u>Девушки</u>	10,8	10,1
Прыжок в длину с места	<u>Юноши</u>	108	128
	<u>Девушки</u>	103	118

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА СПОРТИВНО –ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Таблица №25

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	П-1	П-2	П-3	П-4-8
Челночный бег 3х10 м	<u>Юноши</u>	9,2	8,6	8,6	7,7
	<u>Девушки</u>	9,4	9,0	9,0	8,7

Прыжок в длину с места	<i>Юноши</i>	142	162	172	190
	<i>Девушки</i>	132	145	150	170

Для перевода и зачисления на следующий год, этап подготовки, начиная с СОБ-2, обучающийся должен сдать контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и комплексы контрольных упражнений для обучающихся соответствующего этапа.

Для оценки уровня технической подготовленности обучающихся СШОР разрабатывает обязательную техническую программу в виде комплекса контрольных упражнений, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности обучающихся, в том числе на СОБ. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Уровень теоретической подготовленности обучающихся оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Нормативы для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы, которые дают право перехода на следующий этап и следующий год подготовки, представлены в таблицах № 4-5.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Борытко, Н. М. Педагог в пространствах современного воспитания : Монография / Н. М. Борытко. - Волгоград : «Перемена», 2001. - 214 с
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.:AKADEMIA, 2000.
3. Горшков Н.И. Активизация лидерского потенциала будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки / Горшков Н.И., Кривошеева О.Р./ Наука и спорт: современные тенденции - 2018 -№1 -с.75-83
4. Грецов А.Г. Социальный интеллект молодых спортсменов / Грецов А.Г., Зайко Д.С., Дмитриев И.В., Чежина Я.В. / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2017 -№9 -с. 273-279
5. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта. М., 2010. - 210с.
6. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: ФиС. 1983.
7. Жабчик А.Б. Личностно-ориентированный тренинг как фактор психофизиологической подготовки юных спортсменов / Жабчик А.Б., Найн А.Я., Найн А.А.
8. Современная высшая школа: инновационный аспект - 2019 -№1 -с.96-100
9. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебное пособие / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2009.
10. Лукашук В.И. Изучение индустрии спорта: системный подход // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки - 2019 -№5 -с.31-34
11. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. Смоленск, 1987.
12. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
13. Мудрик, А. В. Общение как фактор воспитания школьников / А. В. Мудрик. – М. : Академия, 2000. - 414 с.
14. Мухамедьярова Н.А. Особенности исследования коммуникативной компетентности педагогов, работающих с талантливыми детьми // Ярославский педагогический вестник - 2017 - №5 -с.28-35
15. Новиков М. А. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968.
16. Новичихина Е. В. Значение и влияние невербального поведения в спорте /Новичихина Е. В., Мильхин В. А., Холодков И. С./ Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2017. - №3(6). - С. 13-21
17. Оганесян, Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. - М. : Издательство "Ось-89", 2002. - 176 с.
18. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М.: ФиС, 1977.
19. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.
20. Рыжонкин А. В. О соотношении положения спортсмена в команде и характера проявления некоторых личностных особенностей: Тезисы докладов VII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1973. Ч. 2. С. 153.
21. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Г. К. Селевко. - М. : Народное образование, 1998. - 256 с.
22. Серова Л.К. Применение технологии формирования коммуникативной коммуникации у тренеров и спортсменов при взаимодействии со СМИ / Серова Л.К., Штуккерт А.Л./ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2018 -№10 -с. 291-296
23. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002.
24. Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993.
25. Столяренко, Л. Д. Психология делового общения и управления / Л. Д. Столяренко . - Ростов н/Д. : Феникс, 2001. - 495 с.

26. Тазиева З.Н. Формы социального взаимодействия в процессе физической подготовки Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств - 2019 -№1 -с.163-168
27. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология / Н. Ф. Талызина. - М. : Академия, 2003. - 288 с.
28. Теория и практика физической культуры. 1974. № 9
29. Тищенко, В. А. Классификация коммуникативных умений студентов / В. А. Тищенко Знание. Понимание. Умение. - 2000. - №5. - С. 26-31.
30. Хайрутдинов А.М. Педагогическая компетентность тренера на этапе спортивного совершенствования спортсменов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств - 2017 -№2 -с.145-148
31. Чернышенко Ю.К. Основные факторы формирования и развития компонентов личностной спортивной культуры школьников 9-10 лет / Чернышенко Ю.К., Ахметов С.М., Баландин В.А., Пашков Г.Н./ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2018 -№12 -с. 279-285
32. Игнатьев В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу-М: ФОН, 1996
33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки-М: Физкультура и спорт 1988-330 с.
34. Петровский В.В. Организация спортивной подготовки-К: Здоровья, 1980-225 с.
35. Игнатьев В.Я., Петрачева И.В. «Многолетняя подготовка гандболистов в спортивных школах» Методическое пособие-М . Советский спорт, 2004-216 с.

Перечень интернет ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
7. <https://rushandball.ru/> -Федерация гандбола России
8. www.ihf.info-.Международная Федерация гандбола The international Handball Federation – (IHF)
9. <https://vsetesti.ru/90/>- Все профессиональные и психологические тесты «ВСЕТЕСТЫ.RU»
10. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-igr-i-raschet-pokazateley-effektivnosti-dannyh/viewer> Теория игр и расчет показателей эффективности данных [электронный ресурс] / Бельчева А.В., Манаков В.П., Манакова Н.О. М.: 2011.
11. <http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
- 12.<http://magma-team.ru/biblioteka/znachenie-tekhnicheskoi-podgotovki-v-sportivnoi-deiatelnosti-voleibolistov-chast-2> Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [электронный ресурс] / Барчуков И. С., Нестеров А.А., Маликова Н.Н. М.: 2009.