

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Годовые планы графики.
3. Программный материал для практических занятий.
4. Критерии деятельности на этапах спортивной подготовки.
5. Система воспитательной работы.
6. Нормативные требования.
7. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основе :Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федерального Закона РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Спортивно-оздоровительные группы

Занятия в спортивно–оздоровительных группах являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития личности; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств гражданина России; привлечения занимающихся к общественной деятельности, подготовки их труду и защите Родины.

Программа спортивно-оздоровительной группы составляется на основе материала, который изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, различных видов спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни и учета интересов самих занимающихся.

Заниматься в спортивно-оздоровительных группах может каждый школьник, учащийся в течение 12 лет (6–18 лет), предоставивший допуск к занятиям врача педиатра.

Спортивные сооружения для занятий группы могут быть следующие: школьный стадион, гимнастический городок, площадки для спортивных игр, хоккейные коробки, бассейн, тир, спортивный зал.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы – 15 человек. Учебная нагрузка в группе – 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Группы начальной подготовки

Программа включает рассмотрение целей и задач, материала по разделам подготовки (физической, технической, тактической, игровой), средства и форма подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, систему воспитательных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления юных спортсменов, преимущество в решении задач укрепления здоровья юных

спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важным этапом многолетней подготовки спортсменов является базовая тренировка или этап начальной подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебного процесса является распределение программного материала. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не являются догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Критериями оценки эффективности процесса обучения служат: рост физической и технической подготовки отраженной в протоколах сдачи нормативов в начале и конце учебного года, участие в соревнованиях, товарищеских встречах в избранном виде спорта.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12

Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения

№ п/п	Разделы и параметры подготовки	СО	Начальная подготовка	
			1 г.о.	2 г.о.
1.	Кол-во учебных недель	36	40	40
2.	Кол-во часов в неделю	2	6	9
3.	Теоретическая подготовка	4	8	12
4.	Практические занятия:			
	Общая физическая подготовка	21	56	88
	Специальная физическая подготовка	21	30	48
	Техническая подготовка	15	72	76
	Тактическая подготовка	-	24	48
	Игровая подготовка	9	38	54
5.	Контрольные и календарные игры	-	6	22
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-

7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8.	Контрольные испытания	2	6	12
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72	240	360

Основными блоками базовой части программы являются:

теоретические знания, способы двигательной деятельности, способы физкультурно-оздоровительной деятельности, способы спортивной деятельности.

Теоретические знания:

по истории физической культуры и спорта, биомеханике физических упражнений, физиологии и психологии физического воспитания, личной и социальной гигиене, закаливанию, о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, физическому воспитанию в семье и основам спортивной тренировки; методические знания об основах закаливания, правилах техники безопасности во время занятий, средствах и методах развития двигательных способностей, осуществлению спортивной тренировки, приемах и методах самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний.

Двигательная деятельность:

развитие физических качеств.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки, подвижных и спортивных игр, других видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проведение процедур закаливания, коррекции недостатков физической подготовленности; повышение двигательной подготовленности, умственной и физической работоспособности; осуществление самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

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

Способы спортивной деятельности:

- осуществление соревновательной деятельности в одном или в нескольких видах спорта;
- определение спортивных достижений;

- организаторские умения и навыки проведения спортивных занятий в качестве командира отделения, капитана, судьи.

На занятиях в спортивной школе решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию занимающихся;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям; подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; подготовка общественного актива (инструкторов и судей), организаторов спортивно-массовой работы;

воспитание у юных спортсменов отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;

воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Выполнение задач, стоящих перед спортивными школами:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм и т.п.);
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики);
- организация учебных и участие в спортивных соревнованиях (контрольные упражнения и спортивные соревнования);
- осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского контроля (текущий врачебно-гигиенический контроль, медико-физиологические обследования, восстановительно-профилактические мероприятия и т.п.);
- проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники, вечера, диспуты, викторины и пр., встречи со спортсменами);
- организация прохождения юными спортсменами инструкторской и судейской практики (помощь преподавателю-тренеру, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований и т.п.).

Содержание учебно-тренировочной работы в группе должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательной и культурномассовой работы возлагается на тренеров-преподавателей групп, имеющих специальное физкультурное или педагогическое образование и опыт работы с детьми.

Руководство работой групп и контроль за ней осуществляются администрацией. В помощь руководителям привлекается родительская общественность, также спортсмены-разрядники.

2.ГОДОВЫЕ ПЛАНЫ-ГРАФИКИ спортивно оздоровительные группы

Виды подготовки	всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
-----------------	-------------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---

Теоретические занятия	4	2				2				
Практические занятия	66	7	7	7	7	7	7	8	8	8
Контрольные нормативы	2									2
Всего часов	72	9	7	7	7	9	7	8	8	10

Вид подготовки	Часы	группы начальной подготовки 1 год обучения									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	56	8	9	9	4	4	3	5	3	4	2
Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2
Техника	72	6	7	7	14	10	10	7	5	3	3
Тактика	24	-	3	3	3	2	3	4	3	2	1
Игровая	38	3	3	4	5	5	4	5	5	2	2
Соревновательная	6	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-
Теория	8	2	1	-	-	-	-	2	1	2	-
Контрольные нормативы	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Всего часов	240	24	26	26	26	28	23	29	21	19	10

Режим работы группы начальной подготовки 2 года обучения - 9 недельных часов

Виды подготовки	Часы	группы начальной подготовки 2 года обучения									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	88	14	10	9	9	6	9	9	5	12	5
Специальная физическая подготовка	48	5	5	6	6	6	5	5	6	3	3
Техника	76	10	10	10	10	8	10	8	10	4	4
Тактика	48	5	10	10	9	8	8	8	9	4	4
Игровая	54	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3
Теория	12	2	2	2	2	2	2				
Контрольные нормативы	12	4				4				4	
Судейская практика	-										
Соревнования	22		4	4	4	4	2		4		
Всего часов	360	46	46	47	46	44	42	36	40	30	19

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ,

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Приемы игры	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	СО, 1-й	2-й
Стойка нападающего	X	X
Бег с изменением направления	X	
Бег с изменением скорости	X	X
Бег спиной вперед	X	X
Бег спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	X	X
Бег челночный	X	X
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		X
Бег с подскоками		X
Бег скрестным шагом		
Бег приставным шагом		
Бег короткими и длинными шагами		
Бег боком		
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	X	X
Остановки одной с обеими ногами (в шаге)		
Остановка прыжком		
Падение на руки с переходом на грудь		
Падение на бедро с перекатом на спину		
Ловля мяча двумя руками на месте	X	
Ловля двумя руками в прыжке	X	X
Ловля мяча справа и слева		X
Ловля мяча с недолетом и перелетом		X
Ловля мячей высоких, низких	X	X
Ловля катящегося мяча	X	X
Ловля с отскока от площадки		X
Ловля мяча в движении шагом	X	X
Ловля мяча в движении бегом	X	X
Ловля мяча, летящего навстречу	X	X
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		X
Ловля мяча летящего с большой скоростью		

Ловля мяча одной рукой без захвата		
Ловля одной рукой захватом пальцами		

Ловля мяча двумя руками с полу отскока на месте и в движении		
Передача толчком двумя руками с места	X	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	X	X
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	X	X
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		X
Передача мяча с разбега обычными шагами	X	X
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	X	X
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	X	X
Передача по прямой траектории	X	X
Передача по навесной траектории		X
Передача с отскоком от площадки		X
Передача мяча после ловли с полу отскока		
Передача толчком одной рукой		
Передача кистевая за спиной		
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		
Передача в прыжке с поворотом		
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		X
Передача после резкой остановки		
Передача с разбега в один, два, три шага		
Дальняя передача хлестом движущемуся партнеру		
Ведение мяча одноударное на месте	X	
Ведение мяча многоударное на месте	X	X

Ведение мяча многоударное в движении по прямой	X	X
Ведение мяча многоударное с изменением направления	X	X
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	X	X
Ведение мяча с высокими отскоками	X	X
Ведение мяча с низкими отскоками		X

Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной		
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		
Ведение подбрасыванием		X
Ведение мяча без зрительного контроля		
Ведение с резкой остановкой		
Ведение с поворотом кругом		
Одноударное ведение с резкой сменой направления движения		
Ведение мяча на предельной скорости с преследованием		
Бросок хлестом сверху с места	X	X
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	X	X
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	X	X
Бросок с нисходящей траекторией		
Бросок с восходящей траекторией полета мяча		
Бросок с отраженным отскоком	X	X
Бросок со скользящим отскоком		
Бросок с отскоком с вращением		
Бросок с разбега со скрестным шагом назад.		
Бросок мяча назад сверху, снизу, сбоку стоя спиной к воротам		
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге		

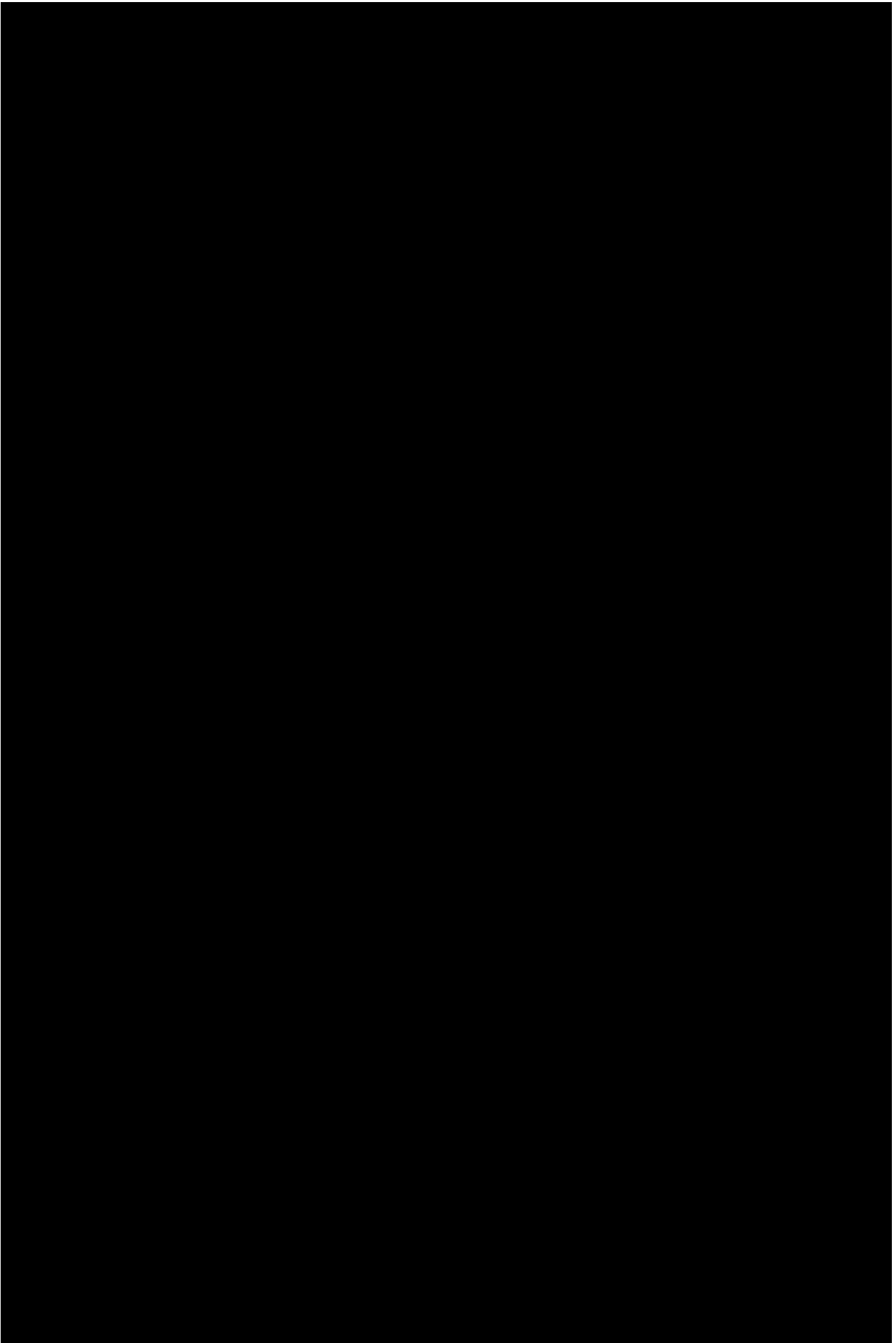
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге		
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо		
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево		
Бросок хлестом сверху в движении		
Бросок хлестом сбоку в движении		
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		X
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 градусов		
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	X	X
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами		
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории		
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)		
Бросок в прыжке в длину		

Бросок после ловли в без опорном положении («парашют») без помех		
Бросок после ловли в без опорном положении, прорвавшись в зону		
Бросок в падении с приземлением на руки		
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		X
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		
Бросок в падении, отталкиваясь вправо		
Бросок в падении, отталкиваясь влево		

Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		
Штрафной бросок в двухопорном положении	X	X
Штрафной бросок в одноопорном положении		
Штрафной бросок в падении		
Штрафной бросок в падении с двух ног		
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа		

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Приемы игры	Начальная подготовка	
	Год обучения	



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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для этапа начальной подготовки

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактические действия	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	СО, 1-й	2--й
<i>Индивидуальные действия</i>		
Уход от защитника	X	X
Открытый уход для стягивания защитников		X
Открытый уход для увода за собой защитника		
Скрытый уход для создания численного преимущества		X
Применение передачи при встречном движении партнеров	X	X
Применение передачи при движении в одном направлении	X	X
Применение сопровождающей передачи		X
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)		
Применение броска с открытой позиции	X	X
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника , после финта – произвести бросок)		
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	X	X

Тактические действия	Начальная подготовка
----------------------	----------------------

	Год обучения	
	СО, 1-й	2-й
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево — выполнить уход вправо)	1-	X
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка -изменить направление движения)		X
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход — выполнить ведение в другую сторону)		X
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)		
Финт броском сверху — выполнить бросок сбоку		
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка -продолжить ведение за спиной защитника)		
Финт броском - выполнить уход		X
Финты в конкретных ситуациях		
Выбор места для взаимодействия	X	X
Уход скрытый от защитника		X
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		X
Перехват мяча при передаче	X	X
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров		
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника		
Действия 2-х нападающих против 1-го защитника	X	X
Действия 3-х нападающих против 2-х защитников	X	X
Параллельное взаимодействие 2-х нападающих без «стягивания» защитников		X

Параллельное взаимодействие 3-х игроков без «стягивания» защитников		X
Параллельное взаимодействие 2-х игроков на «стягивание» защитников		X
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников		
Скрестное внутреннее действие		X
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		X
Заслон внутренний на линии атаки партнера		
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		X
Заслон с уходом линейного игрока		X
Заслон с уходом крайнего игрока		
Заслон с уходом полусреднего		
Заслон с сопровождением в поле		
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков		
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		X
Взаимодействия при свободном броске		
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации		
<i>Командные действия</i>		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-м линии		
Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии		
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		X
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	X	X
Нападение в меньшинстве 5:6, 4:6		
Нападение в большинстве 6:5, 6:4		
Поточное нападение (восьмерка)		
Стремительное нападение - отрыв	X	X

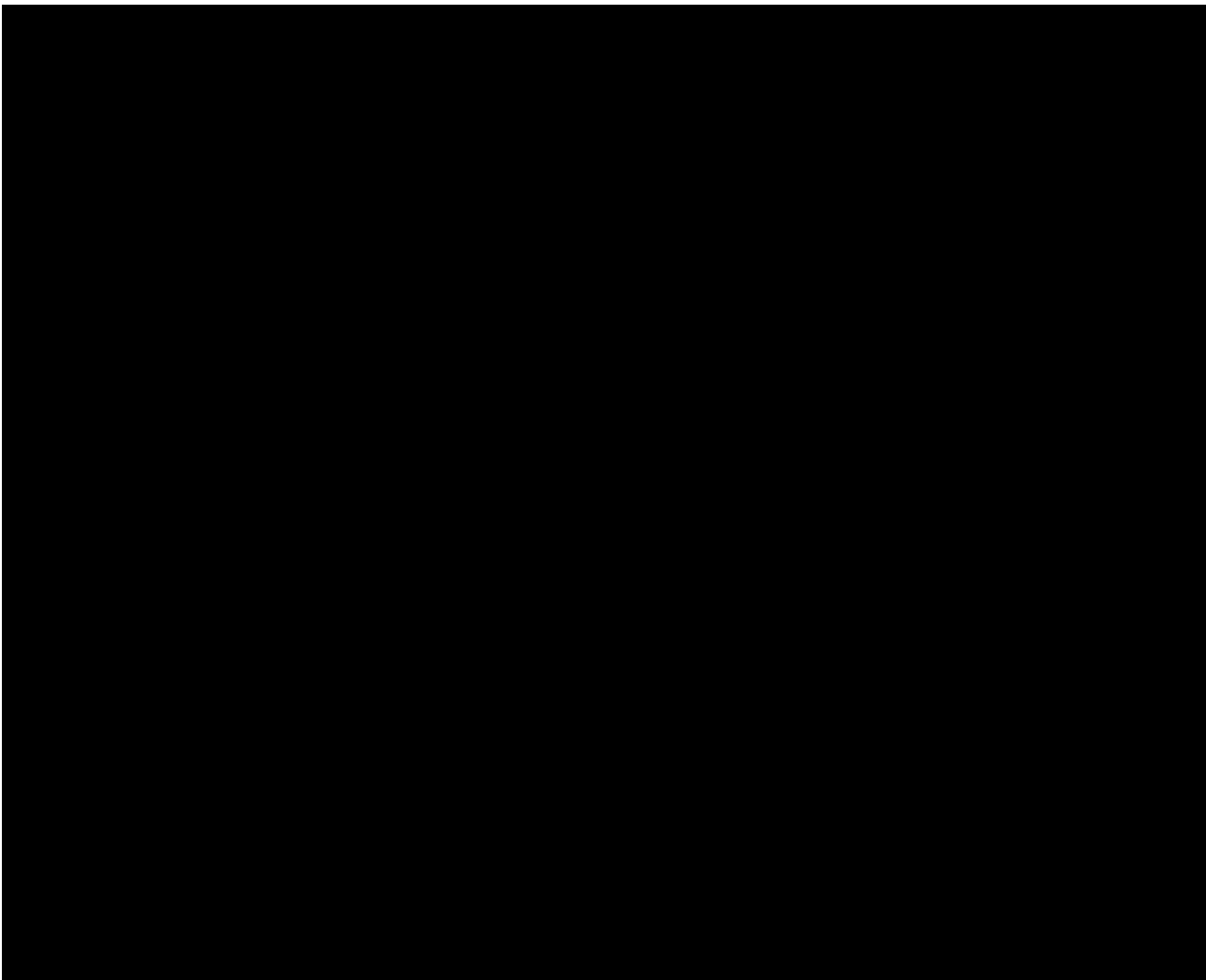
Стремительное нападение - прорыв		
----------------------------------	--	--

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактические действия	Начальная подготовка	

	Год обучения	
	СО, 1-й	2-й

<i>Индивидуальные действия</i>	1-	
	СО, 1-й	2-й
Опека игрока без мяча неплотная	X	X
Опека игрока без мяча плотная		
Опека игрока с мячом неплотная		X
Опека игрока с мячом: выход и отход		
Опека нападающего далеко от ворот	X	X
Опека в зоне ближних бросков		X
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)		
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый левша)		
Уход от внутреннего заслона		
Уход от внешнего заслона		
Финт перемещением (показать выход — сделать отход)		



Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с мячом	X	X
Зонная защита 6 : 0 с выходом		X
Зонная защита 5 : 1 без выхода		
Зонная защита 5 : 1 с выходом		
Зонная защита 3 : 3		
Смешанная защита 5 + 1	X	X
Смешанная защита 4 + 2		
Защита в меньшинстве 5:6 , 4:6		X
Защита в большинстве		X
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением		
Личная защита по всему полю	X	X

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор позиции в воротах	X	X
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)		
Выбор позиции в поле		X
Задержание мяча с отраженного откоса	X	X
Задержание мяча со скользящего откоса		
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории		
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)		
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)		
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед-остаться на месте)		
Взаимодействие с нападением при контратаке		X
Взаимодействие с защитой при свободном броске		
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях		
Тактика полевого игрока		X

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды соревнований (игр)	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	СО, до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	
Отборочные	-	-	1	2	
Основные	2	2	2	2	
Всего игр	16	22	25	28	

5.СИСТЕМА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Организовать контроль за успеваемостью и дисциплиной воспитанников в общеобразовательной школе:
 - проверка дневников успеваемости посещение уроков;
 - беседы с преподавателями;
 - ознакомиться с домашними условиями воспитанников.
2. Работа с родителями воспитанников ДЮСШ
 - Ознакомление родителей с условиями занятий детей ДЮСШ;
 - посещение родителями учебно-тренировочных занятий;
 - демонстрация спортивных фильмов, кинокольцовок;
 - организация для родителей показательных выступлений;
 - проведение бесед на воспитательные темы;
 - организация игр «Папа, мама и я — спортивная семья».
3. Организовать экскурсии, походы, прогулки, посещение театров, музеев, кинотеатров и др.
4. Организовать проведение с учащимися бесед, лекций, диспутов, читательских конференций, встреч с выдающимися спортсменами РФ и т.д.
5. Подбор литературы для самообразования детей и родителей (список литературы прилагается).

6. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м(не более 5,7 с)	Бег 30 м(не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок с места (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)

при приеме в группы СО, Начальной подготовки

	Бег 30 м /сек/	Прыжок в длину с места /см/	Тройной с места /см/	Метание теннисного мяча/м/	Ведение 30 м /сек/	Обводка стоек /сек/	Передача в цель за 10 сек	Броски на ТОЧНОСТ Ь /теннис/	Метание гандбольног о мяча
СО	5.8	150	450	30	6.8	30.0	12	5	
Группа начальной подготовк	5.8	150	450	30	6.8	30.0	12	5	
2 год^{ни}	5.4	160	470	33	6.4	28.0	13	6	

Нормативные требования по окончании учебного года групп СО, Начальной подготовки

СО	4.9-5.4	170-180	470-480	35-38	5.4-5.9	25-26	15-17	6	
НП 1 год	4.9-5.4	170-180	470-480	35-38	5.4-5.9	25-26	15-17	6	
НП 2 год	4.9-5.2	180-190	490-510	38-40	5.3-5.7	22-23	16-18	7	

7. Список литературы

- Башкиров В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- Дембо А. Г.* Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
- Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ. *Тихвинского, СВ. Хрущева.* - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
- Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- Евтушенко А.Н.* С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
- Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.
- Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
- Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
- Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В.* Направленность подготовки гандбольных вратарей - женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
- Игнатьева В.Я., Петрачева И. В.* Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
- Клусов Н.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
- Клусов Н.П.* Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
- Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
- Кожухов А.Б., Плотников Л.А.* Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госком-спорт СССР, 1988.
- Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
- Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте. -М.: Спортакадемпредс, 2000.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 320 с.
- Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
- Ратианидзе А.Л., Маришук В.В.* Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.
- Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.