

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа города Зеи

---

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина, 5 тел. 8 (41658) 2-20-57

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.Н. Полукеева

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО СШ г.Зеи

от «01» сентября 2023 г. № 154 од

\_\_\_\_\_ Е.В. Стрюкова

# Рабочая программа по гандболу

Срок реализации - 2023 - 2024 учебный год

Тренеры-преподаватели:  
Морозова Ольга Викторовна  
Силак Николай Геннадьевич  
Сытник Рената Александровна  
Возраст обучающихся - 8-17 лет

г. Зея  
2023 год

**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», Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка», Конвенции о правах ребенка. Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Концепцией развития дополнительного образования, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3648-20 от 28.09.2020 г

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, преобладание 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 является 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.

### Учебно-тренировочные группы

Программа подготовки от новичка до спортсмена перворазрядника представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением определенной цели. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных молодых спортсменов из групп начальной подготовки, уровня профессиональной подготовленности педагогов, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса.

В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем: оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных игровых показателей; выполнения 2 раза в год контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

### 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	2	8	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

**Распределение объемов компонентов подготовки годам обучения**

№ п/п	Разделы и параметры подготовки	СО	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы				
		1 г. о.	1 г. о.	2 г. о.	1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	4 г. о.	5 г. о.
1.	Кол-во учебных недель	36	52	52	52	52	52	52	52
2.	Кол-во часов в неделю	6	6	8	10	12	14	14	18
3.	Теоретическая подготовка	14	14	20	25	29	36	39	43
4.	Практические занятия:								
	Общая физическая подготовка	100	100	125	125	150	174	200	225
	Специальная физическая подготовка	56	56	75	109	131	152	175	197
	Техническая подготовка	106	106	133	146	175	186	216	243
	Тактическая подготовка	13	13	16	23	29	36	39	44
	Игровая подготовка	11	11	14	27	32	47	53	56
5.	Контрольные и календарные игры	-	-	17	36	44	50	58	66
6.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	7	7	9	11	12
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	14	16	19
8.	Контрольные испытания	3	3	4	7	9	10	11	13
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	216	312	416	520	624	728	728	936

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 культурно-массовой 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.

### **1. 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	
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
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	-
<b>Всего часов</b>	<b>240</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>10</b>





**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ,****ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ**

Приемы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	X	X	X				
Бег с изменением направления	X		X				
Бег с изменением скорости	X	X	X				X
Бег спиной вперед	X	X					X
Бег спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	X	X	X				X
Бег челночный	X	X	X				
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		X	X				
Бег с подскоками		X	X				X
Бег скрестным шагом							X
Бег приставным шагом							X
Бег короткими и длинными шагами						X	
Бег боком							X
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	X	X	X				X
Остановки одной с обеими ногами (в шаге)							X
Остановка прыжком							X
Падение на руки с переходом на грудь				X	X	X	
Падение на бедро с перекатом на спину				X	X	X	
Ловля мяча двумя руками на месте	X						
Ловля двумя руками в прыжке	X	X	X				
Ловля мяча справа и слева		X	X				X
Ловля мяча с недолетом и перелетом		X	X	X			X
Ловля мячей высоких, низких	X	X	X				
Ловля катящегося мяча	X	X	X				
Ловля с отскока от площадки		X	X				
Ловля мяча в движении шагом	X	X					
Ловля мяча в движении бегом	X	X	X				
Ловля мяча, летящего навстречу	X	X					
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		X	X	X			X
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			X	X			X
Ловля мяча одной рукой без захвата			X	X	X	X	X
Ловля одной рукой захватом пальцами					X	X	X
Ловля мяча двумя руками с полу отскока на месте и в движении				X	X	X	
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	X				
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		X	X				
Передача мяча с разбега обычными шагами	X	X	X				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	X	X	X				
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	X	X	X				
Передача по прямой траектории	X	X					
Передача по навесной траектории		X	X				
Передача с отскоком от площадки		X	X				
Передача мяча после ловли с полу отскока				X	X	X	X
Передача толчком одной рукой			X	X			X
Передача кистевая за спиной				X	X	X	X
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				X	X	X	X
Передача в прыжке с поворотом			X	X	X		X
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		X	X	X			
Передача после резкой остановки						X	X
Передача с разбега в один, два, три шага						X	X
Дальняя передача хлестом движущемуся партнеру						X	X
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	X	X			X
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	X	X	X				X
Ведение мяча с высокими отскоками	X	X					
Ведение мяча с низкими отскоками		X	X	X	X	X	
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				X	X	X	X
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				X	X	X	X
Ведение подбрасыванием		X	X	X			
Ведение мяча без зрительного контроля						X	X
Ведение с резкой остановкой							X
Ведение с поворотом кругом							X
Одноударное ведение с резкой сменой направления движения							X
Ведение мяча на предельной скорости с							X
Бросок хлестом сверху с места	X	X					
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	X	X	X	X	X	X	

Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	X	X	X				
Бросок с нисходящей траекторией			X	X	X	X	
Бросок с восходящей траекторией полета мяча					X	X	
Бросок с отраженным отскоком	X	X	X				
Бросок со скользящим отскоком			X	X	X	X	X
Бросок с отскоком с вращением					X	X	X
Бросок мяча назад сверху, снизу, сбоку стоя спиной к воротам				X	X	X	X
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			X	X	X	X	
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					X	X	
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			X	X	X	X	X
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			X	X	X	X	X
Бросок хлестом сверху в движении					X	X	X
Бросок хлестом сбоку в движении					X	X	X
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		X	X	X	X	X	
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 градусов				X	X	X	
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	X	X	X	X	X	X	
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами			X	X	X	X	X
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			X	X	X	X	
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				X	X	X	X
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				X	X	X	X
Бросок в прыжке в длину						X	X
Бросок после ловли в без опорном положении («парашют») без помех						X	
Бросок после ловли в без опорном положении, прорвавшись в зону					X	X	
Бросок в падении с приземлением на руки			X	X	X	X	
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		X	X				
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги				X	X	X	
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						X	X
Бросок в падении, отталкиваясь влево					X	X	X
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки				X	X	X	X
Штрафной бросок в двухопорном положении	X	X	X	X	X	X	
Штрафной бросок в одноопорном положении			X	X	X	X	
Штрафной бросок в падении			X	X	X	X	
Штрафной бросок в падении с двух ног				X	X	X	
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			X	X	X	X	X

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Приемы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника	X	X	X				
Перемещение приставным шагом боком	X	X	X				
Перемещение вперед-назад в стойке	X	X	X	X	X	X	
Выбивание при одноударном ведении на месте	X	X	X				
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		X	X	X	X	X	X
Выбивание при ведении в параллельном движении		X	X	X	X	X	X
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					X	X	X
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	X	X	X				
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		X	X	X	X	X	X
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	X	X	X	X	X	X	
Блокирование при параллельном перемещении с ослепляющим			X	X	X		
Блокирование игрока без мяча	X	X	X	X	X	X	
Блокирование игрока без мяча	X	X	X	X	X	X	
Блокирование игрока с мячом		X	X	X	X	X	
Блокирование игрока туловищем			X	X	X	X	X
Отбор мяча при броске в опорном положении				X	X	X	X
Отбор мяча при броске в прыжке					X	X	X
Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты приёмов							X
<i>Техника вратаря</i>							
Стойка вратаря	X	X	X				
Передвижение в воротах		X	X	X			
Задержание мяча двумя руками на месте	X	X					
Задержание мяча одной рукой сверху на месте	X	X	X	X	X	X	
Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке		X	X	X	X	X	X
Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха	X	X	X	X			
Задержание мяча одной рукой сбоку с замахом			X	X	X		
Задержание мяча одной рукой снизу	X	X	X				
Задержание мяча ногой в выпаде		X	X	X	X		X
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		X	X	X	X	X	X
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед				X	X	X	X
Задержание мяча одной ногой махом		X	X	X	X	X	
Задержание мяча в «шпагате»			X	X	X	X	X
Отбивание мяча за ворота			X	X	X	X	
Отбивание мяча в площадку двумя руками		X	X	X	X	X	
Отбивание мяча в площадку одной рукой				X	X	X	X
Ловля мяча с отскока от площадки	X	X	X				
Техника полевого игрока	X	X	X	X	X	X	

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные Действия</i>							
Уход от защитника	X	X					
Открытый уход для стягивания защитников		X	X	X	X	X	
Открытый уход для увода за собой защитника				X	X	X	
Скрытый уход для создания численного преимущества		X	X	X	X	X	
Применение передачи при встречном движении партнеров	X	X					
Применение передачи при движении в одном направлении	X	X					
Применение сопровождающей передачи		X	X	X			
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)			X	X	X	X	X
Применение броска с открытой позиции	X	X	X	X	X	X	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника, после финта – произвести бросок)			X	X	X	X	X
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)				X	X	X	X
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	X	X	X				

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево — выполнить уход вправо)		X	X	X	X	X	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка -изменить направление движения)		X	X	X			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход — выполнить ведение в другую сторону)		X	X	X	X		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)				X	X	X	X

Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			X	X	X	X	X
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка -продолжить ведение за спиной защитника)			X	X	X	X	
Финт броском - выполнить уход		X	X	X			
Финты в конкретных ситуациях			X	X	X	X	X
Выбор места для взаимодействия	X	X					
Уход, скрытый от защитника		X	X				
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		X	X				
Перехват мяча при передаче	X	X	X	X	X	X	
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров					X	X	X
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника					X	X	X
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	X	X			
Параллельное взаимодействие 3-х игроков без «стягивания» защитников		X	X	X	X		
Параллельное взаимодействие 2-х игроков на «стягивание» защитников		X	X	X			X
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			X	X	X	X	X
Скрестное внутреннее действие		X	X	X	X	X	X
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		X	X	X	X	X	
Заслон внутренний на линии атаки партнера			X	X	X	X	X
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		X	X	X	X	X	
Заслон с уходом линейного игрока		X	X	X	X	X	X
Заслон с уходом крайнего игрока			X	X	X	X	X
Заслон с уходом полусреднего				X	X	X	X
Заслон с сопровождением в поле					X	X	
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					X	X	X
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		X	X	X			
Взаимодействия при свободном броске			X	X	X	X	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				X	X	X	X
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации							X
<i>Командные действия</i>							
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-м линии					X	X	X
Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии			X	X	X	X	X
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		X	X	X	X	X	X
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	X	X	X	X	X	X	X

Нападение в меньшинстве 5:6, 4:6			X	X	X	X	X
Нападение в большинстве 6:5, 6:4			X	X	X	X	X
Поточное нападение (восьмерка)					X	X	
Стремительное нападение - отрыв	X	X	X	X	X	X	
Стремительное нападение - прорыв			X	X	X	X	X

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные действия</i>							
Опека игрока без мяча неплотная	X	X	X				
Опека игрока без мяча плотная			X	X	X	X	
Опека игрока с мячом неплотная		X	X	X	X	X	
Опека игрока с мячом: выход и отход				X	X	X	
Опека нападающего далеко от ворот	X	X	X				
Опека в зоне ближних бросков		X	X	X	X	X	
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					X	X	X
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый левша)					X	X	X
Уход от внутреннего заслона			X	X	X	X	X
Уход от внешнего заслона			X	X	X	X	X
Финт перемещением (показать выход — сделать)					X	X	X
<i>Групповые действия</i>							
Финт блокированием (показать блокирование сверху- выполнить соответственно броску)				X	X	X	
Подстраховка партнера при личной защите	X	X	X	X	X	X	X
Подстраховка при зонной защите		X	X	X	X	X	
Переключение передач игрока партнеру		X	X	X	X	X	
Переключение на опеку другого нападающего сменой полупечных	X	X	X	X	X	X	X
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		X	X	X	X	X	X
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске			X	X	X	X	X
Разбор при боковом броске		X	X	X	X	X	
Разбор ближних игроков по ходу игры				X	X	X	
<i>Командные действия</i>							
Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с мячом	X	X	X	X	X	X	
Зонная защита 6 : 0 с выходом		X	X	X	X	X	
Зонная защита 5 : 1 без выхода			X	X	X	X	
Зонная защита 5 : 1с выходом			X	X	X	X	
Зонная защита 3 : 3				X	X	X	X
Смешанная защита 5 + 1	X	X	X	X	X	X	

Смешанная защита 4 + 2			X	X	X	X	X
Защита в меньшинстве 5: 6,4:6		X	X	X	X	X	X
Защита в большинстве		X	X	X	X	X	X
Личная защита в зоне ближних бросков с			X	X	X	X	
Личная защита по всему полю	X	X	X				

## ТАКТИКА ВРАТАРЯ

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

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Приемы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	X	X	X				
Бег с изменением направления	X		X				
Бег с изменением скорости	X	X	X				X
Бег спиной вперед	X	X					X
Бег спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	X	X	X				X
Бег челночный	X	X	X				
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		X	X				
Бег с подскоками		X	X				X
Бег скрестным шагом							X
Бег приставным шагом							X
Бег короткими и длинными шагами							X
Бег боком							X
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь	X	X	X				X
Остановки одной с обеими ногами (в шаге)							X



Остановка прыжком							X
Падение на руки с переходом на грудь				X	X	X	
Падение на бедро с перекатом на спину				X	X	X	
Ловля мяча двумя руками на месте	X						
Ловля двумя руками в прыжке	X	X	X				
Ловля мяча справа и слева		X	X				X
Ловля мяча с недолетом и перелетом		X	X	X			X
Ловля мячей высоких, низких	X	X	X				
Ловля катящегося мяча	X	X	X				
Ловля с отскока от площадки		X	X				
Ловля мяча в движении шагом	X	X					
Ловля мяча в движении бегом	X	X	X				
Ловля мяча, летящего навстречу	X	X					
Ловля мяча двумя руками при активном		X	X	X			X
Ловля мяча летящего с большой скоростью			X	X			X
Ловля мяча одной рукой без захвата			X	X	X	X	X
Ловля одной рукой захватом пальцами					X	X	X
Ловля мяча двумя руками с полу отскока на месте				X	X	X	
Передача толчком двумя руками с места	X						
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с	X	X					
Передача мяча хлестом сверху с	X	X	X				
Передача мяча хлестом сбоку с		X	X				
Передача мяча с разбега обычными шагами	X	X	X				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	X	X	X				
Передача мяча при движении партнеров в одном	X	X	X				
Передача по прямой траектории	X	X					
Передача по навесной траектории		X	X				
Передача с отскоком от площадки		X	X				
Передача мяча после ловли с полу отскока				X	X	X	X
Передача толчком одной рукой			X	X			X
Передача кистевая за спиной				X	X	X	X
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				X	X	X	X
Передача в прыжке с поворотом			X	X	X		X
Передача мяча с преодолением помех (стойки,		X	X	X			
Передача после резкой остановки						X	X
Передача с разбега в один, два, три шага						X	X
Дальняя передача хлестом движущемуся партнеру						X	X
Ведение мяча одноударное на месте	X						
Ведение мяча многоударное на месте	X	X					
Ведение мяча многоударное в движении по	X	X					
Ведение мяча многоударное с изменением	X	X	X	X			X
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	X	X	X				X
Ведение мяча с высокими отскоками	X	X					
Ведение мяча с низкими отскоками		X	X	X	X	X	

Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				X	X	X	X
Ведение с обводкой нескольких активных				X	X	X	X
Ведение подбрасыванием		X	X	X			
Ведение мяча без зрительного контроля						X	X
Ведение с резкой остановкой							X
Ведение с поворотом кругом							X
Одноударное ведение с резкой сменой направления движения							X
Ведение мяча на предельной скорости с преследованием							X
Бросок хлестом сверху с места	X	X					
Бросок с разбега обычными шагами в опорном	X	X	X	X	X	X	
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией	X	X	X				
Бросок с нисходящей траекторией			X	X	X	X	
Бросок с восходящей траекторией полета мяча					X	X	
Бросок хлестом сверху с места	X	X					
Бросок с разбега обычными шагами в опорном	X	X	X	X	X	X	
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией	X	X	X				
Бросок с нисходящей траекторией			X	X	X	X	
Бросок с восходящей траекторией полета мяча					X	X	
Бросок с отраженным отскоком	X	X	X				
Бросок со скользящим отскоком			X	X	X	X	X
Бросок с отскоком с вращением					X	X	X
Бросок с разбега со скрестным шагом назад.				X	X	X	X
Бросок мяча назад сверху, снизу, сбоку стоя				X	X	X	X
Бросок в опорном положении с подскоком в			X	X	X	X	
Бросок в опорном положении с приставным					X	X	
Бросок в опорном положении с наклоном			X	X	X	X	X
Бросок в опорном положении с наклоном			X	X	X	X	X
Бросок хлестом сверху в движении					X	X	X
Бросок хлестом сбоку в движении					X	X	X
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		X	X	X	X	X	
Бросок сбоку с поворотом в разбегае на 90 градусов				X	X	X	
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной	X	X	X	X	X	X	
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными			X	X	X	X	X
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			X	X	X	X	
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				X	X	X	X
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево				X	X	X	X
Бросок в прыжке в длину						X	X
Бросок после ловли в без опорном положении						X	
Бросок после ловли в без опорном положении,					X	X	
Бросок в падении с приземлением на руки			X	X	X	X	
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		X	X				
Бросок в падении с приземлением на бедро				X	X	X	
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						X	X

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

### ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Приемы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника	X	X	X				
Перемещение приставным шагом боком	X	X	X				
Перемещение вперед-назад в стойке	X	X	X	X	X	X	
Выбивание при одноударном ведении на месте	X	X	X				
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		X	X	X	X	X	X
Выбивание при ведении в параллельном движении		X	X	X	X	X	X
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					X	X	X
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	X	X	X				
Блокирование мяча двумя руками сверху в		X	X	X	X	X	X
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	X	X	X	X	X	X	
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			X	X	X		
Блокирование игрока без мяча	X	X	X	X	X	X	
Блокирование игрока с мячом		X	X	X	X	X	
Блокирование игрока туловищем			X	X	X	X	X
Отбор мяча при броске в опорном положении				X	X	X	X
Отбор мяча при броске в прыжке					X	X	X
Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты приёмов							X
<i>Техника вратаря</i>							
Стойка вратаря	X	X	X				
Передвижение в воротах		X	X	X			
Задержание мяча двумя руками на месте	X	X					
Задержание мяча одной рукой сверху на месте	X	X	X	X	X	X	
Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке		X	X	X	X	X	X
Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха	X	X	X	X			
Задержание мяча одной рукой сбоку с замахом			X	X	X		
Задержание мяча одной рукой снизу	X	X	X				
Задержание мяча ногой в выпаде		X	X	X	X		X
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		X	X	X	X	X	X
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед				X	X	X	X
Задержание мяча одной ногой махом		X	X	X	X	X	
Задержание мяча в «шпагате»			X	X	X	X	X

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

Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного  
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные Действия</i>							
Уход от защитника	X	X					
Открытый уход для стягивания защитников		X	X	X	X	X	
Открытый уход для увода за собой защитника				X	X	X	
Скрытый уход для создания численного преимущества		X	X	X	X	X	
Применение передачи при встречном движении партнеров	X	X					
Применение передачи при движении в одном направлении	X	X					
Применение сопровождающей передачи		X	X	X			
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)			X	X	X	X	X
Применение броска с открытой позиции	X	X	X	X	X	X	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника, после финта – произвести бросок)			X	X	X	X	X
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)				X	X	X	X
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	X	X	X				

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап Учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		X	X	X	X	X	
Финт перемещением без мяча при движении (остановка -изменить направление движения)		X	X	X			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход — выполнить ведение в другую сторону)		X	X	X	X		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)				X	X	X	X

Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			X	X	X	X	X
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)			X	X	X	X	
Финт броском - выполнить уход		X	X	X			
Финты в конкретных ситуациях			X	X	X	X	X
Выбор места для взаимодействия	X	X					
Уход, скрытый от защитника		X	X				
Уход скрытый и выбор места для		X	X				
Перехват мяча при передаче	X	X	X	X	X	X	
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров					X	X	X
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников					X	X	X
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	X	X			
Параллельное взаимодействие 3-х игроков без «стягивания» защитников		X	X	X	X		X
Параллельное взаимодействие 2-х игроков на «стягивание» защитников		X	X	X			X
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			X	X	X	X	X
Скрестное внутреннее действие		X	X	X	X	X	X
Скрестное внешнее взаимодействие трех		X	X	X	X	X	
Заслон внутренний на линии атаки партнера			X	X	X	X	X
Заслон внешний для ухода партнера и для его		X	X	X	X	X	
Заслон с уходом линейного игрока		X	X	X	X	X	X
Заслон с уходом крайнего игрока			X	X	X	X	X
Заслон с уходом полусреднего				X	X	X	X
Заслон с сопровождением в поле				X	X	X	
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					X	X	X
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		X	X	X			
Взаимодействия при свободном броске			X	X	X	X	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				X	X	X	X
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации							X
<i>Командные действия</i>							
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-м линии				X	X	X	X
Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии			X	X	X	X	X
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		X	X	X	X	X	X

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	X	X	X	X	X	X	X
Нападение в меньшинстве 5:6, 4:6			X	X	X	X	X
Нападение в большинстве 6:5, 6:4			X	X	X	X	X
Поточное нападение (восьмерка)					X	X	
Стремительное нападение - отрыв	X	X	X	X	X	X	
Стремительное нападение - прорыв			X	X	X	X	X

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Индивидуальные действия</i>							
Опека игрока без мяча неплотная	X	X	X				
Опека игрока без мяча плотная			X	X	X	X	
Опека игрока с мячом неплотная		X	X	X	X	X	
Опека игрока с мячом: выход и отход				X	X	X	
Опека нападающего далеко от ворот	X	X	X				
Опека в зоне ближних бросков		X	X	X	X	X	
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)						X	X
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый левша)						X	X
Уход от внутреннего заслона			X	X	X	X	X
Уход от внешнего заслона			X	X	X	X	X
Финт перемещением (показать выход — сделать отход)						X	X
<i>Групповые действия</i>							
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				X	X	X	
Подстраховка партнера при личной защите	X	X	X	X	X	X	X
Подстраховка при зонной защите		X	X	X	X	X	
Переключение передач игрока партнеру		X	X	X	X	X	
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	X	X	X	X	X	X	X
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		X	X	X	X	X	X
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске			X	X	X	X	X
Разбор при боковом броске		X	X	X	X	X	
Разбор ближних игроков по ходу игры				X	X	X	
<i>Командные действия</i>							
Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с	X	X	X	X	X	X	
Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с	X	X	X	X	X	X	
Зонная защита 6 : 0 с выходом		X	X	X	X	X	
Зонная защита 5 : 1 без выхода			X	X	X	X	
Зонная защита 5 : 1 с выходом			X	X	X	X	

Зонная защита 3 : 3				X	X	X	X
Смешанная защита 5 + 1	X	X	X	X	X	X	
Смешанная защита 4 + 2			X	X	X	X	X
Защита в меньшинстве 5:6,4:6		X	X	X	X	X	X
Защита в большинстве		X	X	X	X	X	X
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			X	X	X	X	
Личная защита по всему полю	X	X	X				

#### ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Тактические действия	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах	X	X	X	X			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			X	X	X	X	X
Выбор позиции в поле		X	X	X	X	X	X
Задержание мяча с отраженного откоса	X	X	X				
Задержание мяча со скользящего откоса			X	X	X	X	
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					X	X	
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)			X	X	X	X	X
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)				X	X	X	X
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед-остаться на месте)					X	X	X
Взаимодействие с нападением при контратаке		X	X	X	X	X	X
Взаимодействие с защитой при свободном броске				X	X	X	X
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях					X	X	X
Тактика полевого игрока		X	X	X	X	X	X

#### **4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Спортивно — оздоровительный:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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.

Учебно-тренировочный:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам

- спорта.  
4. Освоение теоретического раздела программы.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол**

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

**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 СШ
  - Ознакомление родителей с условиями занятий детей СШ;
  - посещение родителями учебно-тренировочных занятий;
  - демонстрация спортивных фильмов, киноколяцков;
  - 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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)

Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Группа 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 точность /теннис/	Метание гандбольного мяча
Нормативы при приеме в группы СО и Начальной подготовки									
<b>СОГ</b>	5.8	150	450	30	6.8	30.0	12	5	
<b>2 год</b>	5.4	160	470	33	6.4	28.0	13	6	
<b>3 год</b>	5,0	170	490	36	6.0	26.0	14	7	
Нормативные требования по окончании учебного года групп Начальной подготовки									
<b>СОГ</b>									
<b>НП 1 год</b>	4.9-5.4	170-180	470-480	35-38	5.4-5.9	25-26	15-17	6	
<b>НП 2 год</b>	4.9-5.2	180-190	490-510	38-40	5.3-5.7	22-23	16-18	7	
Нормативные требования для приема в Учебно-тренировочную группу									
<b>УТ -1 год</b>	4.9-5.1	185-195	510-530	40-45	5.3-5.5	21-22	17-19	8	
Нормативные требования по окончании учебного года в Учебно-тренировочных группах									
<b>УТ-1</b>	4.8-5.0	190-210	520-560	22-28	44-48	28-30	5.2-5,4	18	19-21
<b>2 год</b>	4.7-4.9	200-220	560-590	27-34	48-53	26-27	5.0-5.2	16	21-23
<b>3 год</b>	4.5-4.9	210-230	600-630		54-60	25-27	4.8-5.1	14	21-23
<b>4 год</b>	4.3-4.6	240-250	660-700		61-67	24-25	4.6-4.9	12	25-27

## 7. Список литературы

- Баширов 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.: Спортакадемпред, 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., Марицук В.В.* Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.
- Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.