

«Утверждаю»



Директор ГБУ «Спортивная школа
олимпийского резерва «Луч»
Москомспорта

В.Ю.Малков

«22» декабря 2017г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта Гандбол

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа олимпийского резерва «Луч»
Департамента спорта и туризма города Москвы
(ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Луч»
Москомспорта)

Срок реализации Программы 4 года

Программа составлена
на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта Гандбол» (приказ Министерства спорта
Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 679)

Пояснительная записка (Гандбол)

Гандбол является одним из самых популярных видов спортивных игр в нашей стране. Отличительные особенности этой игры – высокая скорость передвижения каждого игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства. Высокий эмоциональный настрой в гандболе возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания и развития у занимающихся основных физических, специальных и психических качеств, а также целый комплекс технико-тактических приемов. Российские гандболисты добились выдающихся достижений на международной арене, становились победителями и призерами Чемпионатов Мира, Европы и Олимпийских игр.

Путь к спортивным высотам начинается с обучения юных спортсменов в Детско-юношеских спортивных школах, Специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, Спортивных школах олимпийского резерва, который охватывает не менее десяти лет. Обучение занимающихся в ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Луч» от новичков до спортсменов высокого класса служат главной цели – подготовке высококвалифицированных гандболистов – кандидатов в спортивные команды России и Москвы.

Основным руководящим документом в ГБУ «Спортивной школе олимпийского резерва «Луч» является Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Гандбол» (0110002611Я) включает следующие спортивные дисциплины: гандбол – 0110012611Я и пляжный гандбол – 0110022811Я.

Спортивная подготовка по виду спорта «Гандбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки;
- 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) Этап высшего спортивного мастерства.

Каждый этап решает определенные задачи.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Гандбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепления здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Гандбол».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных соревнованиях по виду спорта «Гандбол»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «Гандбол»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых и этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

При разработке Программы были использованы результаты новейших научных исследований в области гандбола, практические рекомендации по вопросам теории и методики физического воспитания, спортивной медицины, физиологии, психологии, биологии и др.

Программа предназначена для тренеров ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Луч» и является основным руководящим документом по проведению тренировочной работы по гандболу.

Настоящая Программа разработана на основе принципов:

- 1) Комплексности, предусматривающего тесную связь 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.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства занимающихся.

I. Нормативная часть

Подготовка гандболистов в условиях спортивной школы осуществляется поэтапно, каждый из этапов имеет свои особенности и отличия. Основным критерием служит возраст и подготовленность занимающихся. Различают следующие этапы подготовки: начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Каждый из этапов имеет свою продолжительность, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки по гандболу.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный (спортивной специализации)	5	10	8-10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	14	2-5
Высшего спортивного мастерства	Без ограничения	15	1-3

Примечание: Максимальный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп.

Этап начальной подготовки (НП). На него зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься гандболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы этапа комплектуются из числа способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной и спортивной подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших этап подготовки и выполнивших нормативы соответствующие требованиям, предъявляемым к спортсменам-кандидатам в резерв сборных спортивных команд страны по гандболу.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех ее этапах. Во всех периодах годичного цикла подготовки спортсменов осуществляются все виды подготовки, но их соотношение и формы значительно отличаются (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Этапы подготовки	Кол-во часов в неделю	Разделы подготовки									Проценты (%)	
		теоретическая	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревнования	Восстан. мероприятия	Инструкторская и судейская		Контрольные испытания
Начальный этап (до года)	6	3,2	21,4	15,1	27,3	12,5	18,0				2,5	100
Начальный этап (свыше года)	9	5,1	22,0	14,1	19,5	14,5	15,0	6,4			3,4	100
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)	12	5,1	18,1	14,1	17,0	13,5	12,8	5,8	11,0		2,6	100
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)	18	4,9	16,1	16,0	14,8	15,7	13,4	4,2	9,3	2,4	3,2	100
Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	24	8,0	13,5	14,6	12,9	16,1	13,4	3,9	10,1	4,9	2,6	100
Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	28	8,9	13,0	15,1	13,1	16,2	12,4	4,1	9,6	5,1	2,5	100
Этап высшего спортивного мастерства	32	10,2	12,2	14,0	13,2	16,5	11,4	3,8	11,7	4,6	2,4	100

Гандбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогают юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических 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 возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя от детей требовать больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства (табл. 3).

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Гандбол»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Контрольные		3	2	2	2	2	1-2
Отборочные		2	2	2	2	1-2	1-2
Основные		2	3	3	3	2	1-2
Главные		2	2	2	2	1-2	1-2

Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, включая часы, отведенные на время пребывания в спортивных лагерях и реализации индивидуальных планов подготовки.

К основным формам и средствам проведения тренировочного процесса можно отнести:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам проводится на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Недельный режим тренировочного процесса на этапах подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	До года	6
	Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	12
	Свыше 2 лет	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	24
	Свыше года	28
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32

Для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе допускаются дети, прошедшие медицинский контроль в детских поликлиниках и имеющие медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Гандбол».

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство.

Для его достижения требуется освоение предельных тренировочных нагрузок (табл. 5).

Таблица 5

Нормативы предельных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	14	12-18
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456	1664

Общее количество тренировок в год	156	234	312	468	624	728	624-936
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------

В программном материале также учтены минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки она начинается в тренировочной работе свыше года. На всех остальных этапах спортивной подготовки имеют место минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности (табл.6).

Таблица 6

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (игр)

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Контрольные	Мин.	-	8	6	7	8	10	4
	Макс.	-	10	8	9	10	12	6
Отборочные	Мин.	-	3	8	6	2	5	3
	Макс.	-	5	10	8	4	7	8
Основные	Мин.	-	6	6	8	14	15	20
	Макс.	-	7	8	10	16	16	25
Главные	Мин.	-	7	8	10	17	21	23
	Макс.	-	8	10	12	19	25	25

Количество соревнований на этапах спортивной подготовки, предусматривают соответствующую спортивную экипировку индивидуального пользования занимающихся. Чем выше этап подготовки, тем больше количество игр и острее возникает необходимость в спортивной экипировке (табл. 7), основном оборудовании и инвентаре (табл. 8).

Таблица 7

Требования к спортивной экипировке

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этап подготовки							
				Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (мес.)	Кол-во	Срок экпл. (мес.)	Кол-во	Срок экпл. (мес.)
1	Кроссовки гандбольные	пар	На занимающегося			2	12	2	6	2	6
2	Спортивные брюки для вратаря	пар	На занимающегося			1	12	1	12	1	12

3	Спортивная рубашка для вратаря	штук	На занимающегося			2	12	2	6	2	6
4	Футболка гандбольная	штук	На занимающегося			2	6	2	6	2	6
5	Шорты гандбольные	пар	На занимающегося			2	12	2	12	2	12

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для гандбольных ворот	штук	4
4	Сетка заградительная для зала (6х15м)	штук	2
5	Сетка для переноса мячей	штук	2
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
1	Набивные мяча (1-2 кг)	штук	10
2	Манекены игроков	штук	4
3	Наклонные батуты	штук	2
4	Видеокамера	штук	2
5	Табло	штук	1

Таблица 9

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группу (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	До года		9	10	22	25
	Свыше года	3 юн.	10	11	22	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	2 юн.	11	12	16	20
	2 год	2 юн.	12	13	16	20
	3 год	1 юн.	13	14	14	16
	4 год	3 взр.	14	15	14	16
	5 год	2 взр.	15	16	14	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	1 взр.	16	17	10	12
	Свыше года	1 взр., КМС	17	18	10	12
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	КМС	18	19	8	10

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «Гандбол» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

I. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: подготовительный и специально-подготовительный.

а) Подготовительный этап (базовый). Длительность – 1,5 – 2 месяца. Состоит из 2-3 мезоциклов. Первый мезоцикл (2-3 недельных микроцикла) – втягивающий, является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на расширение главных задач этапа. Задачами физической подготовки являются: повышение общей выносливости; развитие основных качеств, совершенствование быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств; развитие гибкости и др.

В конце подготовительного этапа необходимо провести диспансеризацию и прием контрольных нормативов. Соотношение средств ОФП и СФП, для этапа начальной подготовки 80/20%, а для тренировочного этапа – 60/40%.

б) Специально-подготовительный этап. Длительность этапа – 2-3 мезоцикла. Этап характеризуется сокращением доли средств общей подготовки и повышением специальных и специально-подготовительных упражнений. Одновременно изменяется соотношение между соревновательными и специально-подготовительными упражнениями в сторону постепенного увеличения доли первых. Интенсивность тренировочных заданий увеличивается. Процентное соотношение средств общей специальной подготовки составляет: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60-70% к 30-40%.

Интенсивность тренировочных заданий увеличивается. Процентное соотношение средств ОФП составляет: для этапа НП – 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа – 60-70% к 30-40%.

II. Соревновательный период (период основных соревнований).

Наиболее актуальной проблемой современного гандбола, является проблема оптимального управления работоспособностью и восстановлением занимающихся в соревновательный период. Главной задачей на этот период является сохранение достигнутого уровня физической готовности и дальнейшая трансформация ее в высокие показатели технико-тактического мастерства гандболистов в условиях соревновательной деятельности. Устойчивость спортивной формы зависит от величины и направленности тренировочных нагрузок. Соотношение физической и технико-тактической подготовки может широко варьироваться в зависимости от состояния подготовленности команды и актуальности решения конкретных задач тренировок. Продолжительность периода 4 – 5 месяцев.

III. Переходный период. В переходном периоде проводится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Основными его задачами является снижение нагрузки; восстановление психической и физической работоспособности; устранение слабых сторон технико-тактической подготовленности занимающихся; оздоровление спортсменов. Продолжительность переходного периода от 2 до 5 недель. Особое внимание в этот период отводится комплексу восстановительно-оздоровительных мероприятий, профилактике спортивного травматизма, лечению спортивных травм, закаливанию и сохранению тренированности на достигнутом уровне. Он также используется тренерами и занимающимися для тщательного обсуждения и анализа результатов прошедшего сезона и составления плана на будущий тренировочный год.

II. Методическая часть

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в тренировочном процессе.

1) Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности, взаимодействие всех органов, систем и функций организма, а также применения двигательных умений и навыков. Чем большими двигательными навыками располагает гандболист, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к гандболу, для чего важно знать особенности деятельности гандболистов.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Оптимальная частота тренировочных занятий позволяет занимающимся овладеть разнообразием техники и тактики игры в гандболе. А жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость его двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Отдых должен быть достаточным для восстановления занимающегося. Однако при современных больших нагрузках тренировочные занятия могут проводиться и на фоне недовосстановления. Необходимо разумное чередование нагрузки и отдыха.

3) Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузки, вариативность нагрузок характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировки. Увеличение нагрузок сначала приводит к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению. В связи с этим динамика тренировочных нагрузок не имеет вида прямой линии, а приобретает волнообразный характер. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении как отдельного упражнения, так и программ тренировок и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы – повторяющаяся последовательность тренировок, этапов, периодов, где каждый последующий цикл является повторением предыдущего, отличающиеся обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы подразделяются на: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия гандболом формируют у занимающихся установки на высокие спортивные результаты и постоянное их улучшение. Высокие спортивные результаты в полной мере отражают показатели развития у спортсменов физических и специальных качеств, технических и тактических умений и навыков. Для того, чтобы достичь спортивных высот необходима систематическая тренировочная деятельность, в которой будут использованы современные методы и средства, последние достижения спортивной науки и развития гандбола. Гандбол требует от игроков не только повышения их физических и технико-тактических кондиций, но и постоянного увеличения объема подготовки ими избранного игрового амплуа (вратарь, край, линейный, полусредний, разыгрывающий), а также узкой специализации по игре в защите (край, полусредний, центральный). Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность при занятиях гандболом и достичь наивысшего спортивного результата.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль проводится врачом во время проведения тренировочных занятий, соревнований, спортивных сборов. В него входят:

- оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с обязательным учетом состояния здоровья, физической подготовленности и уровня тренированности занимающихся;
- оценка воздействия физических нагрузок на организм занимающихся;
- проверка санитарно-гигиенических условий содержания мест проведения занятий. Оборудование и экипировка спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце тренировочного года занимающихся на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование специалистами врачебно-физкультурных диспансеров. Все это позволяет устанавливать исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки проводятся медицинские обследования с целью контроля переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок для своевременного принятия необходимых лечебно-профилактических мер.

В широком диапазоне мероприятий по подготовке юных гандболистов, одно из важных мест принадлежит психологической подготовке. Психологически подготовленный игрок эффективней реализует свои спортивно-профессиональные навыки в сложных соревновательных условиях. Различают общую психологическую и специальную психологическую подготовку. Психологическая подготовленность предусматривает такие направления:

- воспитание волевых качеств (в частности – настойчивость в достижении цели) формируется при выполнении трудных действий на фоне утомления, в систематической мобилизации себя на успешное решение конкретных тренировочных и соревновательных задач;
- совершенствование эмоциональной устойчивости – способность сохранять устойчивость психических процессов и сенсомоторных функций в особо эмоционально напряженных (стрессовых) условиях;
- формирование мотивации к занятиям гандболом;
- совершенствование качеств скорости двигательной реакции;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- управление предстартовыми состояниями;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях.

При осуществлении контроля психологической подготовленности у занимающихся также следует оценивать следующие направления:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высших спортивных результатов на соревнованиях;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации;
- умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения перед и в ходе соревнований;
- степень восприятия параметров движения;
- способность к психической регуляции мышечной координации и т.п.;
- анализ деятельности, проявления сенсомоторных реакций и пространственно-временных антиципаций, способности к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биомеханический контроль включает:

- текущее обследование;
- этапное комплексное обследование;
- углубленное комплексное обследование;
- обследование соревновательной деятельности.

Программный материал по теоретической, технической, тактической и физической подготовке гандболистов

Теоретическая подготовка

Таблица 10

№ п/п	Тема	НП до 1 года	НП свыше 1 года	ТЭ до 2-х лет	ТЭ свыше 2-х лет	СС (до 1 года)	СС (свыше года)	ВСМ
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1		
2	Состояние и развитие гандбола в России	1	1	1	1	1		1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	2	2		
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	2	2	1	1
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1	2	3	5	5
6	Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	2	3	4
7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	3	6	7	8
8	Планирование и контроль спортивной тренировки		1	1	1	3	5	6
9	Физические способности и физическая подготовка	1	1	1	1		4	4
10	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	2	3	3	3
11	Основы тактики и тактическая подготовка			1	2	3	3	3
12	Спортивные соревнования по гандболу и правила игры	1	1	1	1	1		
13	Восстановительные средства в процессе подготовки					7	9	9
14	Характеристика спортивной подготовки					2	2	2
15	Техника и техническая подготовка					3	4	6
16	Тактика и тактическая подготовка					2	4	6
17	Общая и специальная физическая подготовка					2	2	2
18	Воспитание характера и спортивной порядочности					3	4	5
19	Планирование и контроль спортивной подготовки					2	2	3
20	Самоконтроль в процессе подготовки гандболиста				1	1	2	1
21	Установка на игру и разбор результатов игры		13	20	26	51	70	101
Всего часов:		10	24	32	46	100	130	170

Техническая подготовка

Техника нападения для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 11

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперед	+	+				

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 полуотскока 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 полуотскока				+	+	
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 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 хлестом 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 хлестом сбоку с места		+	+			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами			+	+	+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (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 для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 12

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка защитника	+	+	+			
Перемещение приставным шагом боком	+	+	+			
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+

Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+			
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+
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 для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 13

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-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 вперед			+	+	+	
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+			
Техника полевого игрока	+	+	+	+	+	+

Техника нападения для 5-ого года тренировочного этапа

Совершенствование приёмов игры 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 рывков 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 от защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления 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 для 5-ого года тренировочного этапа

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 для 5-ого года тренировочного этапа

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без него). Направленное отражения мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

Техника нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 14

Приемы игры	Год обучения	
	СС	ВСМ
<i>Перемещения</i>		
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Смена бега спиной вперед – лицом вперед	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+
Бег с подскоками	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
<i>Ловля мяча</i>		
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	+
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полутотскока от площадки	+	+
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	+
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+
<i>Передача мяча</i>		
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+

Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+
<i>Ведение мяча</i>		
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости	+	
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной	+	+
<i>Бросок мяча</i>		
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+

Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 15

Приемы игры	Год обучения	
	СС	ВСМ
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+
<i>Выбивание мяча</i>		
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении	+	+
<i>Блокирование мяча</i>		
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему)	+	+

<i>Блокирование игрока</i>		
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+
Отбор мяча	+	
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+

Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 16

Приемы игры	Год обучения	
	СС	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Задержание мяча руками	+	+
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке	+	+
Задержание мяча ногами		
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»	+	+
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед	+	+
<i>Задержание мяча туловищем в падении</i>		
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)	+	
Задержание мяча в падении (любой частью тела)	+	+
<i>Отбивание мяча</i>		
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация)	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	
Приемы полевого игрока	+	+
Передача мяча на различное расстояние	+	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 17

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуальные действия</i>						
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 для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 18

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуальные действия</i>						
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 передачей 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 для этапа начальной подготовки и 4-х лет тренировочного этапа

Таблица 19

Приемы игры	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+
Задержание мяча с 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		+	+	+	+	+

Тактика нападения для 5-ого года тренировочного этапа

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, взаимодействие крайнего игрока с линейными.

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 для 5-ого года тренировочного этапа

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 для 5-ого года тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперед; 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.

Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 20

Приемы игры	Год обучения	
	СС	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>		
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону)	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника)		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – выполнить ведение в другую сторону)	+	
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника)	+	
Финт броском – выполнить уход	+	
Перехват мяча при передаче	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+
<i>Групповые действия</i>		
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+

Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+
<i>Командные действия</i>		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+
Стремительное нападение – отрыв, прорыв	+	+

Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 21

Приемы игры	Год обучения	
	СС	ВСМ
<i>Индивидуальные действия</i>		
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)	+	
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)	+	
<i>Групповые действия</i>		
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+
Переключение передачей игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+
<i>Командные действия</i>		
Зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+
Зонная защита 3:3	+	+
Смешанная защита 5+1, 4+2	+	+
Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+
Личная защита по всему полю	+	+

Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 22

Приемы игры	Год обучения	
	СС	ВСМ
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле	+	+
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории	+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительный упражнения

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходные положения 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, за 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, 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, копья, 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; па 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 ноги. 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 гандбольного 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 гандбольному 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, ритмичный 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 тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Психологические средства восстановления

Для применения высоких тренировочных нагрузок необходимо проводить восстановительные мероприятия. Для этого существует специальная система восстановительных мероприятий, которую следует использовать в условиях спортивных школ. По своему назначению восстановительные средства делятся на следующие: педагогические, психологического воздействия, гигиенические средства, медико-биологические.

Педагогические средства считаются основными и применяются при рациональном построении тренировочного процесса. Они предусматривают оптимальное построение отдельного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологическое воздействие включает в себя обучение приемам психорегулирующей тренировки (ПРТ), которые проводят опытные психологи. К сожалению в спортивных школах таковые отсутствуют и их роль выполняют тренеры, которые должны заниматься управлением свободным временем занимающихся, снимать у них эмоциональное напряжение и определять совместимость обучаемых. Все это положительно влияет на характер восстановительных процессов.

Гигиенические средства включают в себя серьезное отношение к режиму дня, труда, занятиям, питанию, отдыху, гигиеническим требованиям к местам занятий, инвентарю и бытовым помещениям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, рациональное питание, физические средства воспитания. Во время проведения УТС необходимо сбалансированное питание. В зимне-весеннее время и при больших физических нагрузках необходим дополнительный прием витаминов в дозе, которая не превышает половины дозы суточного потребления. В физиотерапии физические факторы восстановления представляют большую группу средств. В спортивной практике используются виды ручного и инструментального массажа – души (подводные, вибрационные), ванны, сауны, локальные физиотерапевтические, баровоздействующие – гальванизацию, ионофорез, соллюкс и др., локальные баровоздействия, электростимуляцию и др. Для занимающихся в одном сеансе рекомендовано применять не более одной процедуры. Такие средства как массаж, сауна, ванны назначаются по показаниям 1-2 раза в неделю. Применение медико-биологических средств осуществляется по назначению врача и под его наблюдением (табл. 23).

Применение вышеуказанных восстановительных средств поможет занимающимся снимать возникающее перенапряжение, повысить спортивную работоспособность, восстановить организм спортсмена к

последующим нагрузкам, избежать травм и всегда быть в хорошей спортивной форме.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 23

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажное обтирание с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ; комплексы средств, рекомендуемые врачом; индивидуально массаж; УВЧ-терапия; теплый душ; сауна. массаж

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга и борьбе с ним.

Меры, предотвращающие употребления допинга и борьбу с ним включают:

- ежегодное проведение с занимающимися по гандболу занятий, на которых раскрываются такие моменты, как воздействие и последствия применения допинга в спорте, пагубное его влияние на здоровье спортсменов, а также ответственность за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, уличенных в применении допинга;
- строгий антидопинговый контроль в предсоревновательный и соревновательный периоды;
- тесное взаимодействие с родителями несовершеннолетних спортсменов с проведением разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Инструкторская и судейская практика

В процессе поэтапного многолетнего обучения в спортивной школе каждый тренер отделения гандбола готовит для себя помощников по организации занятий, проведении соревнований, судейству.

Инструкторская и судейская практика приобретается учащимися на тренировочных занятиях и вне их, начиная с тренировочного этапа (свыше 2-х лет) и по окончании спортивной школы.

В процессе проведения инструкторской практики обучаемые овладевают доступными навыками и умениями заключающие:

- построение группы;
- подаче команд на месте и в движении;
- умение составить план-конспект тренировочного занятия;
- проведение разминки;

- умение определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнера по команде;
- проведение тренировочного занятия в более младших группах (под контролем тренера);
- проведение занятия по гандболу в школе (СОШ);
- умение подготовить команду своего класса в СОШ к соревнованиям и осуществить руководство этой командой в процессе игр.

По окончании обучения в спортивной школе выпускникам выдается удостоверение «Инструктор общественник».

В судейскую практику занимающихся входит овладение следующими навыками и умениями:

- составление Положения о проведении первенства СОШ по гандболу;
- умение вести протокол игры;
- участие в судействе двусторонних игр (совместно с тренером);
- участие в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата соревнований.

По окончании спортивной школы выпускники получают удостоверение «Судья по спорту».

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	
	2 год	
	3 год	23
	4 год	23
	5 год	23
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	61
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	77

III. Система контроля и зачетные требования

Определение критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Гандбол»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных занимающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Гандбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей и специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

1. Бег по дистанции 30м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Тройной прыжок с места.
4. Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя.
5. Челночный бег по дистанции 100м.
6. Метание гандбольного мяча (размер 2 ИГФ) двумя руками сидя.
7. Метание гандбольного мяча (размер 2 ИГФ) на дальность с места, одной рукой, стоя.
8. Челночный бег 3 x 10м.
9. Челночный бег 2 x 100м.
10. Броски мяча на точность.
11. Передача мяча в цель (стену).
12. Обводка на дистанции 30м.
13. Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90м).
14. Комплексное упражнение для вратаря.
15. Выходы.

Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением.

Указания к выполнению контрольных нормативов

а) Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с

приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя

Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор шириной 5м.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность сидя

Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ) двумя руками сидя

Метание производится из и.п. – сидя у стены, вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ) на дальность с места одной рукой, стоя

Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор 5м.

Челночный бег 3x10м

От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10м, затем необходимо вернуться к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться линий одной из ног.

Челночный бег 2x100м

Аналогично тесту «челночный бег на дистанцию 100м». Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

б) Оценка специальной подготовки

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40x40м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передачи мяча в цель (стену)

В течение 30с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30см, расположенную на стене на расстоянии 3м и на высоте 2м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30м

От линии старта на расстоянии 7,5м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90м)

У обеих зон вратаря, на различных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из и.п. – у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки, до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Выходы

На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. И.п. игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-ой стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой, затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-ей стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-ой стойки, поворачивает кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-ой стойки, поворачивает кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение занимающимися специальных стандартных двигательных задач с регистрацией продемонстрированного результата.

Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля (табл. 25-42).

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

Таблица 25

		Юноши					
№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		НП-1 (до 1 года)					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,6	5,7	5,4	5,5	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	195	190	185
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	13	12	10	14	13	11
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	8	7	6	9	8	7
5.	Тройной прыжок с места (см)	490	480	470	500	490	480
6.	Челночный бег 3x10м (с)	9,4	9,5	9,6	9,3	9,4	9,5

Таблица 26

		Юноши					
№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		НП-2 (свыше 1 года)					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,4	5,5	5,6	5,3	5,4	5,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	195	190	189	200	195	190
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	14	13	11	15	14	13
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	9	8	7	10	9	8
5.	Тройной прыжок с места (см)	510	500	490	520	510	500
6.	Челночный бег 3x10м (с)	9,3	9,4	9,5	9,2	9,3	9,4
7.	Ведение мяча на 20 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,2	4,3	4,4
8.	Передачи мяча в цель (кол-во)	13	11	9	14	12	10
9.	Броски гандбольного мяча в ворота на точность	9	8	7	10	9	8

Таблица 27

		Девушки					
№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		НП-1 (до 1 года)					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	190	185	180
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	12	11	9	13	12	10
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	7	6	5	8	7	6
5.	Тройной прыжок с места (см)	480	470	460	490	480	470
6.	Челночный бег 3x10м (с)	10,0	10,1	10,2	9,9	10,0	10,1

Таблица 28

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		НП-2 (свыше 1 года)					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,6	5,7	5,4	5,5	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	195	190	185
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	13	12	10	14	13	11
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	8	7	6	9	8	7
5.	Тройной прыжок с места (см)	490	480	470	560	530	500
6.	Челночный бег 3x10м (с)	9,9	10,0	10,1	9,8	9,9	10,0
7.	Ведение мяча на 20 м (с)	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,5
8.	Передачи мяча в цель (кол-во)	12	10	8	13	11	9
9.	Броски гандбольного мяча в ворота на точность	8	7	6	9	8	7

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

Таблица 29

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-1					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,4	5,5	5,2	5,3	5,4
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	16	15	14	17	16	15
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	6,0	5,5	5,2	6,5	6,0	5,7
4.	Тройной прыжок с места (см)	600	550	510	620	570	530
5.	Челночный бег 2x100м (с)	25,0	25,5	25,8	24,7	25,2	25,6
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	6,0	6,1	6,2	5,9	6,0	6,1
7.	Выходы (с)	22,0	22,5	23,0	21,5	22,0	22,5
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	19,0	19,1	19,2	18,5	18,6	18,7
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	8,0	8,5	9,0	7,9	8,4	8,9
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	33,0	34,0	35,0	32,5	33,5	34,5

Таблица 30

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-2					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	17	16	15	18	17	16
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность	6,5	6,0	5,7	6,8	6,3	6,0

	двумя руками сидя (м)						
4.	Тройной прыжок с места (см)	620	570	530	660	610	570
5.	Челночный бег 2x100м (с)	24,7	25,2	25,6	24,2	24,7	25,1
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,8	5,9	6,0	5,7	5,8	5,9
7.	Выходы (с)	21,4	21,9	22,4	21,3	21,8	22,3
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	18,5	18,6	18,7	18,2	18,3	18,4
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,8	8,3	8,8	7,7	8,2	8,7
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	32,5	33,5	34,5	32,0	33,0	34,0

Таблица 31

		Юноши					
№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-3					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	18	17	16	19	18	17
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	6,8	6,3	6,0	7,1	6,6	6,3
4.	Тройной прыжок с места (см)	660	610	570	700	650	610
5.	Челночный бег 2x100м (с)	24,2	24,7	24,6	23,5	24,0	24,4
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
7.	Выходы (с)	21,1	21,7	22,1	21,0	21,5	22,0
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	17,6	17,7	18,4	17,0	17,1	17,8
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,6	8,1	8,6	7,5	8,0	8,5
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	32,0	33,0	34,0	31,5	32,5	33,5

Таблица 32

		Юноши					
№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-4					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	19	18	17	20	19	18
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	7,1	6,6	6,3	7,5	7,0	6,7
4.	Тройной прыжок с места (см)	700	650	610	720	670	630
5.	Челночный бег 2x100м (с)	23,7	24,2	24,6	23,5	24,0	24,4
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,4	5,5	5,6	5,3	5,4	5,5
7.	Выходы (с)	20,3	21,0	21,6	19,8	20,8	21,5
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	17,0	17,1	17,8	16,4	16,5	17,2
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,4	7,9	8,4	7,3	7,8	8,3
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	31,0	32,0	33,0	30,5	31,5	32,5

Таблица 33

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-5					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	20	19	18	21	20	19
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	8,0	7,5	7,2	8,5	8,0	7,7
4.	Тройной прыжок с места (см)	720	670	630	750	700	660
5.	Челночный бег 2x100м (с)	23,5	24,0	24,4	23,2	23,7	24,1
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
7.	Выходы (с)	18,5	20,5	21,4	18,3	20,3	21,2
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	16,4	16,5	17,2	16,3	16,4	17,0
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,2	7,7	8,2	7,1	7,6	8,1
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	30,5	31,5	32,5	30,4	31,4	32,4

Таблица 34

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-1					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,4	5,5	5,6	5,3	5,4	5,5
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	9	8	7	10	9	8
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	4,8	4,5	4,2	5,0	4,7	4,4
4.	Тройной прыжок с места (см)	560	530	500	570	540	510
5.	Челночный бег 2x100м (с)	26,0	26,5	26,8	25,7	26,2	26,6
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
7.	Выходы (с)	23,0	23,5	24,0	22,9	23,4	23,9
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	20,0	20,1	20,2	19,5	19,6	19,7
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,9	8,4	8,9	7,8	8,3	8,8
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	35,4	36,4	37,4	35,3	36,3	37,3

Таблица 35

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-2					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,4	5,5	5,2	5,3	5,4
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	10	9	8	11	10	9
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность	5,0	4,7	4,4	5,3	5,0	4,7

	двумя руками сидя (м)						
4.	Тройной прыжок с места (см)	570	540	510	600	570	540
5.	Челночный бег 2x100м (с)	25,7	26,2	26,6	25,5	26,0	26,4
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,5	5,6	5,7	5,3	5,4	5,5
7.	Выходы (с)	22,9	23,4	23,9	22,8	23,3	23,8
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	19,5	19,6	19,7	19,3	19,4	19,5
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,8	8,3	8,8	7,6	8,1	8,6
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	35,3	36,3	37,3	35,0	36,0	37,05,2

Таблица 36

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-3					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	11	10	9	12	11	10
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	5,3	5,0	4,7	5,6	5,3	5,0
4.	Тройной прыжок с места (см)	600	570	540	630	600	570
5.	Челночный бег 2x100м (с)	25,5	26,0	26,4	25,3	25,8	26,2
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,3	5,4	5,5	5,1	5,2	5,3
7.	Выходы (с)	22,8	23,3	23,8	22,6	23,1	23,6
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	19,3	19,4	19,5	19,1	19,2	19,3
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,6	8,1	8,6	7,5	8,0	8,5
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	35,0	36,0	37,0	34,8	35,8	36,8

Таблица 37

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-4					
		исходный			заклучительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	12	1	10	13	12	11
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	5,6	5,3	5,0	6,6	6,3	6,0
4.	Тройной прыжок с места (см)	630	600	570	660	630	600
5.	Челночный бег 2x100м (с)	25,3	25,8	26,2	25,1	25,6	26,0
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,1	5,2	5,3	4,9	5,0	5,1
7.	Выходы (с)	22,6	23,1	23,6	22,4	22,9	23,4
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	19,1	19,2	19,3	18,9	19,0	19,1
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,5	8,0	8,5	7,4	7,8	8,3
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	34,8	35,8	36,8	34,0	35,0	36,0

Таблица 38

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ТЭ-5					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	13	12	11	14	13	12
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	6,6	6,3	6,0	7,0	6,7	6,4
4.	Тройной прыжок с места (см)	660	630	600	680	650	620
5.	Челночный бег 2x100м (с)	25,1	25,6	26,0	25,0	25,4	25,8
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
7.	Выходы (с)	22,4	22,9	23,4	22,2	22,7	23,2
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	18,9	19,0	19,1	18,7	18,8	18,9
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,4	7,8	8,3	7,3	7,5	8,0
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	34,0	35,0	36,0	33,7	34,7	35,7

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 39

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		СС-1					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,6	4,7	4,8	4,5	4,6	4,7
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	27	25	23	28	27	26
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	12,0	11,5	11,0	12,5	12,0	11,5
4.	Тройной прыжок с места (см)	770	760	750	780	770	760
5.	Челночный бег 2x100м (с)	23,2	23,7	24,1	23,1	23,6	23,8
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
7.	Выходы (с)	19,2	20,1	21,1	19,1	20,0	21,1
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	16,3	16,4	17,0	15,7	15,8	16,4
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,0	7,5	8,0	6,9	7,4	7,9
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	30,4	31,4	32,4	30,3	31,3	32,3

Таблица 40

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		СС-1					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	22	21	20	23	22	21
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность	7,0	6,7	6,4	8,2	7,8	7,6

	двумя руками сидя (м)						
4.	Тройной прыжок с места (см)	700	670	650	750	720	700
5.	Челночный бег 2x100м (с)	25,0	25,4	25,8	24,9	25,3	25,7
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9
7.	Выходы (с)	22,2	22,7	23,2	22,0	22,5	23,0
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	18,2	18,3	18,4	18,0	18,1	18,2
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,8	7,5	8,0	7,2	7,4	7,9
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	33,7	34,7	35,7	33,0	34,0	35,0

Таблица 41

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		СС-2					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	28	27	26	29	28	27
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	12,5	12,0	11,5	12,4	11,9	11,4
4.	Тройной прыжок с места (см)	780	770	760	790	780	770
5.	Челночный бег 2x100м (с)	23,1	23,6	23,8	23,0	23,5	23,7
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
7.	Выходы (с)	19,1	20,0	21,1	19,0	19,9	21,0
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	15,7	15,8	16,4	15,6	15,7	16,3
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	6,9	7,4	7,9	6,8	7,3	7,8
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	30,3	31,3	32,3	30,2	31,2	32,2

Таблица 42

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		СС-2					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,7	4,8	4,9	4,6	4,7	4,8
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	23	22	21	24	23	22
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	8,2	7,8	7,6	8,3	7,9	7,7
4.	Тройной прыжок с места (см)	750	720	700	760	730	710
5.	Челночный бег 2x100м (с)	24,9	25,3	25,7	24,8	25,2	25,6
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	4,7	4,8	4,9	4,6	4,7	4,8
7.	Выходы (с)	22,0	22,5	23,0	21,9	22,4	22,9
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	18,0	18,1	18,2	17,9	18,0	18,1
9.	Обводка на 30м сильнейшей рукой (с)	7,2	7,4	7,9	7,1	7,3	7,8
10.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	33,0	34,0	35,0	32,0	33,0	34,0

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 43

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ВСМ					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,3	4,5	4,6	4,2	4,4	4,5
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	29	28	27	30	29	28
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	13,0	12,5	12,0	13,5	13,0	12,5
4.	Тройной прыжок с места (см)	800	750	710	810	770	730
5.	Челночный бег 2x100м (с)	23,0	23,5	23,7	22,9	23,4	23,6
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	4,7	4,8	4,9	4,6	4,7	4,8
7.	Выходы (с)	18,8	19,0	19,4	18,7	18,9	19,3
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	15,2	15,3	15,9	15,1	15,2	15,8
9.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	30,	31,0	32,0	29,8	30,8	31,8
10.	Обводка на 30м правой и левой руками (с)	6,6	7,1	7,5	6,5	7,0	7,4

Таблица 44

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ВСМ					
		исходный			заключительный		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	24	23	22	25	24	23
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	8,6	8,4	8,2	8,7	8,5	8,3
4.	Тройной прыжок с места (см)	810	780	760	820	790	770
5.	Челночный бег 2x100м (с)	24,7	25,1	25,5	24,5	24,9	25,1
6.	Ведение мяча на 30 м (с)	4,6	4,7	4,8	4,5	4,6	4,7
7.	Выходы (с)	21,9	22,4	22,9	21,7	22,2	22,7
8.	Комплексное упражнение для вратаря (с)	17,8	17,9	18,0	17,5	17,6	17,7
9.	Комплексное упражнение для полевого игрока (с)	32,4	33,4	34,4	31,0	33,0	34,0
10.	Обводка на 30м правой и левой руками (с)	7,1	7,3	7,8	7,0	7,2	7,7

Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». М., 2007.
2. Федеральный закон от 12 января 1996г. № 7-ФЗ «О некоммерческой организации». М., 1996.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственным Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности. М., 2014.
4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 679. М., 2013.
5. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. «Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮШОР». Методическое пособие. М., 2013.
6. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. «Гандбол». Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., 2001;2004.
7. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. «Обучение и тренировка гандбольного вратаря». М., 2011.
8. Устав Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 53» Департамента физической культуры и спорта города Москвы. М., 2013.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://sport.mos.ru/> - Департамент физической культуры и спорта города Москвы
3. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации
4. <http://www.rushandball.ru/> - Официальный сайт Федерации гандбола России
5. <http://actidentity.ru/> - Официальный сайт Федерации гандбола г. Москвы