

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.
«31» августа 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ГАНДБОЛ»

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

Срок реализации программы: 8 лет-3266 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3
год-368 ч.; 4 год-414 ч.; 5 год-460 ч.; 6 год-460 ч.; 7 год-506 ч.; 8 год-
552ч.)

Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 9792

Составители:

Алексеев Ю.А., зам. директора
по учебно-воспитательной работе;
Алексеев И.Ю., методист;
Евтухова Н.А., тренер – преподаватель;
Печенкин А.В., тренер – преподаватель.

ст. Выселки, 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка	стр.3 - 8
2. Учебный план	стр. 8 - 20
2.1 Продолжительность и объем реализации программы	стр. 8 - 10
2.2 Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения	стр. 10 - 12
2.3 Планирование программного материала по этапам подготовки	стр. 13 - 20
3. Методическая часть	стр. 21 - 31
3.1 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.	стр. 22 – 24
3.2 Физическая подготовка	стр. 24 – 27
3.3 Техническая подготовка	стр. 27 - 28
3.4 Тактическая подготовка	стр. 28 – 29
3.5 Игровая подготовка	стр. 29
3.6 Восстановительные мероприятия	стр. 29
3.7 Психологическая подготовка	стр. 30 - 31
4. Воспитательная и профориентационная работа	стр. 31 - 34
5. Система контроля и зачетные требования	стр. 34 - 41
6. Перечень информационного обеспечения	стр. 41 - 42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей образовательных учреждений дополнительного образования детей.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, по этим программам». С учетом приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта» основных положений и требований, нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329;
- Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол» (пр. Минспорта России от 30.08.2013г., № 679);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУДО ДЮСШ ст.Выселки.

Актуальность программы состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащихся. Учащиеся учебной группы активно участвует в товарищеских и контрольных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех знаниях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

Педагогическая целесообразность. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных

результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Гандбол».

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных **задач**:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – гандбол;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

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

Этапы подготовки в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки основаны на возрастной периодизации становления детского организма. Становление от новичка до спортсмена высокой квалификации в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки проходит от 9 до 18 лет, а далее – в командах высших разрядов. В МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки юные игроки проходят этапы базовой и базовой углубленной подготовки.

Общая направленность многолетней подготовки гандболистов в ДЮСШ характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Основными задачами подготовки юных гандболистов являются:

- повышение физической подготовленности, функциональных кондиций организма, укрепление здоровья;
- обучение и совершенствование владения приемами игры;
- формирование игровых умений и навыков в соответствии с функциональными обязанностями в составе команды;
- формирование навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности;
- формирование судейских и инструкторских умений.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся. Она основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в учреждениях образования в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет.

Трудоемкость Программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДЮСШ ст.Выселки с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Таблица 1

1.1. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы базовой подготовки				
1-й год	с 9 лет	12-25	5	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год		12-25	6	
3-й год		12-25	8	
Группы базовой углубленной подготовки				
1-й год	с 10 лет	10-20	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год		10-20	10	
3-й год		10-20	10	
4-й год		10-20	11	
5-й год		10-20	12	

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, смелости, дисциплинированности.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства — борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривая спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Игроки в команде объединены общей целью: забросить в ворота соперника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Отсюда вытекает, что гандбол игра коллективная. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинению своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный, разыгрывающий, полусредний, угловой, линейный) и в обороне центральный, полусредний, крайний, передний защитник.

Двигательная деятельность гандболистов игре не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность игры.

Одним из основных преимуществ гандбола является его простота. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. В гандбол играют на площадках различных размеров волейбольной, баскетбольной, грунт может быть любым; от травяного до асфальтного. Для игры требуется: игровая площадка, мяч и ворота размером 2х3 м, обязательная разметка игрового поля очень проста

шестиметровый полукруг перед воротами, в который нельзя заступать, откуда совершаются завершающие атаку броски в ворота.

Исключительно прост и привычен даже для начинающего гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски в ворота мяча руками. Всё это знакомо и привычно детям с ранних лет. Однако эти простые движения, соединенные вместе, делают гандбол одним из наиболее эмоциональных видов спорта.

Игра в гандбол представлена в программах физического воспитания в учреждениях общего и профессионального образования, а так же в системе дополнительного образования в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки и т.п. Гандбол применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. Продолжительность и объем реализации программы

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году. С учетом самостоятельной работы обучающихся на тренировочном этапе план рассчитан на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области. Теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая

и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

Непрерывность освоения обучающимися Программы, в период очередного трудового отпуска тренера-преподавателя, обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых общеобразовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с базового углубленного этапа. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного занятия в группах базовой подготовки не должна превышать 2-3 академических часов, в группах базового углубленного уровня не более 3-х академических часов.

Таблица №2 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение №3 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2018г. №939)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Базовый уровень Б			Базовый углубленный Б (у)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2-3 годы	4 год	5 год
Количество часов в неделю	5	6	8	9	10	11	12
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6
Общее количество часов в год	230	276	368	414	460	506	552
Общее количество тренировок в год	115/ 77	138/ 92	138/ 123	138/ 104	115/ 92	127/ 102	138/ 92

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового и базового углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах из расчёта 1 час = 45 мин.

2.2 Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения

Разделы подготовки	Этап базовой подготовки Б	Этап базовой углубленной подготовки Б (у)	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
Общая физическая подготовка (%)	20	20	20
Техническая подготовка (%)	25	15	10
Теоретические основы физической культуры и спорта (%)	15	15	15
Тактическая, психологическая	10	15	20

подготовка (%)			
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	15	20	20
Вид спорта: специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медобследование, выполнение нормативов (%)	15	15	15

Годовой план-график

№	Разделы подготовки	в % отношении от общего количества	Этап подготовки							
			Базовая подготовка Б			Базовая углубленная подготовка Б (у)				
			1 г. 5ч	2 г. 6ч	3г. 8ч	1г. 9ч	2г. 10ч	3г. 10ч	4г. 11ч	5г. 12ч
1	Общая физическая подготовка (%)	20	46	55	74	83	92	92	101	110
2	Техническая подготовка	25	58	69	92					
	<i>в группе Б (у) до 3-х лет</i>	15				62	69	69		
	<i>в группе Б (у) свыше 3-х лет</i>	10							51	55
3	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	34	41	55	62	69	69	76	83
4	Тактическая,	10	23	28	37					

	психологическая подготовка(%) <i>в группе Б (у) до 3-х лет</i> <i>в группе Б (у) свыше 3-х лет</i>	15 20				62	69	69	101	110
5	Интегральная подготовка <i>в группе Б (у) до 3-х лет</i> <i>в группе Б (у) свыше 3-х лет</i>	15 20 20	35	42	55	83	92	92	101	110
6	Избранный вид спорта (гандбол)	15	34	41	55	62	69	69	76	84
	Специальная физическая подготовка		14	17	23	26	30	30	33	37
	Участие в соревнованиях		14	17	24	28	31	31	34	38
	Медицинское обследование		2	2	2	2	2	2	2	2
	Инструкторская и судейская практика		0	1	1	1	1	2	2	2
	Контрольно-переводные, отборочные испытания		3	3	3	3	3	3	3	3
	Восстановительные мероприятия		1	1	2	2	2	2	2	2
	Всего за год (46 недель)	100	230	276	368	414	460	460	506	552
	Самостоятельная работа		30	36	48	54	60	60	66	72
	Всего за год (52 недель)		260	312	416	468	520	520	572	624

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы во время отпуска тренера-преподавателя по индивидуальным планам.

2.3 Планирование программного материала по этапам подготовки

Для групп базового уровня подготовки 1 года обучения (5 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		3	34
ОФП	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4		4	46
Техническая подготовка	7	7	6	6	2	4	6	6	4	6		4	58
Тактическая подготовка	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2		3	23
Интегральная подготовка		3	3	5	2	2	3	5	2	5		5	35
Избранный вид спорта (гандбол)													34
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	3	3	3	1	1	2	1						14
Основные соревнования						2	2	2	4	2		2	14
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1				1				1				3
Инструкторская и судейская практика						1							1
Восстановительные мероприятия													
Всего за год (из расчета 46 недель)	22	22	21	22	16	20	22	22	20	22		21	230
Самостоятельная работа											23	7	30
Всего за год (из расчета 52 недель)	22	22	21	22	23	20	22	22	20	22	23	28	260

Для групп базового уровня подготовки 2 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4		4	41
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
Техническая подготовка	6	7	7	7	4	5	7	7	5	7		7	69
Тактическая подготовка	3	3	3	3		3	3	3	2	2		3	28
Интегральная подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4		4	42
Избранный вид спорта (гандбол)													41
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	2	2	3	2		2	2	1		1		2	17
Основные соревнования		2		2		2	2	2	2	3		2	17
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1								2				3
Инструкторская и судейская практика									1				1
Восстановительные мероприятия					1								1
Всего за год (из расчета 46 недель)	26	27	26	27	18	24	27	26	22	26		27	276
Самостоятельная работа											27	9	36
Всего за год (из расчета 52 недель)	26	27	26	27	27	24	27	26	22	26	27	36	312

Для групп базового уровня подготовки 3 года обучения (8 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого го
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
ОФП	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6		6	74
Техническая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8		9	92
Тактическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3		3	37
Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
Избранный вид спорта(гандбол)													55
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	2	2	3	2	2	3	3	3				3	23
Основные соревнования	2	2	2	2		2	2	4	3	3		2	24
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1								2				3
Инструкторская и судейская практика									1				1
Восстановительные мероприятия					1					1			2
Всего за год (из расчета 46 недель)	35	34	34	34	31	33	34	35	34	31		33	368
Самостоятельная работа											34	14	48
Всего за год (из расчета 52 недель)	35	34	34	34	31	33	34	35	34	31	34	41	416
Для групп базового углубленного уровня подготовки 1 года обучения (9 часов)													

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	5	6	5	6	6	6	5	5		6	62
ОФП	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7		8	83
Техническая подготовка	6	6	5	6	4	7	6	6	5	5		6	62
Тактическая подготовка	6	6	5	6	4	7	6	6	5	5		6	62
Интегральная подготовка	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7		8	83
Избранный вид спорта(гандбол)													62
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	2	3	4	2		2	3	3	3	2		2	26
Основные соревнования		3	3	3		1	3	3	3	6		3	28
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1								1	1			3
Инструкторская и судейская практика				1									1
Восстановительные мероприятия		1		1									2
Всего за год (из расчета 46 недель)	38	41	38	41	28	39	38	38	36	38		39	414
Самостоятельная работа											40	14	54
Всего за год (из расчета 52 недель)	38	41	38	41	28	39	38	38	36	38	40	53	468
Для групп базового углубленного уровня 2-3 годов обучения (10 часов)													

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	7	6	7	5	6	7	6	6	6		6	69
ОФП	9	9	9	9	7	8	9	8	8	8		8	92
Техническая подготовка	5	7	7	7	4	6	6	7	6	7		7	69
Тактическая подготовка	5	8	6	7	5	6	6	7	6	7		6	69
Интегральная подготовка	9	9	9	9	7	8	9	8	8	8		8	92
Избранный вид спорта(гандбол)													69
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3		2	30
Основные соревнования	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		3	31
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1								1	1			3
Инструкторская и судейская практика							1						1
Восстановительные мероприятия	1					1							2
Всего за год (из расчета 46 недель)	44	46	42	44	35	40	44	42	40	43		40	460
Самостоятельная работа											44	16	60
Всего за год (из расчета 52 недель)	44	46	42	44	35	40	44	42	40	43	44	56	520

Для групп базового углубленного уровня 4 года обучения (11 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7		7	76
ОФП	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9		9	101
Техническая подготовка	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5		4	51
Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9		9	101
Интегральная подготовка	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9		9	101
Избранный вид спорта(гандбол)													76
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3		2	33
Основные соревнования	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4		3	34
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1								1	1			3
Инструкторская и судейская практика							1	1					2
Восстановительные мероприятия	1					1							2
Всего за год (из расчета 46 недель)	48	47	46	45	44	46	47	47	46	47		43	506
Самостоятельная работа											44	22	66
Всего за год (из расчета 52 недель)	48	47	46	45	44	46	47	47	46	47	44	65	572

Для групп базового углубленного уровня 5 года обучения (12 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические основы физической культуры и спорта	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7		7	83
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
Техническая подготовка	5	6	5	5	4	5	6	5	5	5		4	55
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
Избранный вид спорта(гандбол)													84
Медицинское обследование	1				1								2
СФП	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3		2	37
Основные соревнования	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4		3	38
Контрольные, переводные, отборочные испытания	1								1	1			3
Инструкторская и судейская практика							1	1					2
Восстановительные мероприятия	1					1							2
Всего за год (из расчета 46 недель)	53	52	51	50	48	51	51	50	50	50		46	552
Самостоятельная работа											48	24	72
Всего за год (из расчета 52 недель)	53	52	51	50	48	51	51	50	50	50	48	70	624

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- самостоятельная работа;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются муниципальный орган исполнительной власти:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО ДЮСШст.Выселки;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

Расписания тренировок утверждается приказом директора после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их обучения в ДЮСШ.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения, составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Отдельное внимание уделяется технике безопасности. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и

указания тренера, капитана команды, судьи; все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви; тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данного вида спорта; занятия должны проходить под руководством тренера; во время занятий на гандбольной площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 м около них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта; при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях гандболист должен уметь применять самостраховку.

3.1 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся спортсменам отдельные вопросы техники игры в гандбол, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы. Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные сборы, групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах базового уровня подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов игры в гандбол, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

На базовом углубленном уровне обучения, при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. С наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику игры в гандбол. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность тренерской управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование

необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

3.2 Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической

стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, 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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы. Специально-подготовительные 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 ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1- 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с

предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.3 Техническая подготовка

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстоянии (5-30). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определенному сигналу. Челночный бег на расстояния до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнера при удержании его двумя руками. Перекладывание и жонглирование мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных перестроениях. Передача и ловля мяча парами и в движении при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в «квадрат». Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с переводом мяча за спиной и под ногами. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантов, в том числе с изменением направления и скорости движения.

Ударами кистью руки по лежащему мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-вперед. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски мяча по определенной, обозначенной «окнами» траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от нее из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра. Отражение, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

3.4 Тактическая подготовка

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствия или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч» 2/2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимися нападающим. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарем. Отражение мячей голкипером, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в разных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

3.5 Игровая подготовка

Подвижные игры: «Пятнышки», «Невод», «Бой петухов», «Вызов номеров», «Удочка», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением», «Охотники и утки», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

3.6 Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям. - Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление и массаж; освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»; применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической

подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, терпимость, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены

спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Профориентационная работа должна формировать общие представления о современных профессиях, тренера-преподавателя, профессионального шахматиста, учителя физического воспитания. Давать первичные педагогические навыки, при обучении более слабых, игроков. Прививать навыки общения в коллективе. Воспитывать толерантность, терпимость. У современных школьников возникают трудности с профессиональным самоопределением. Поэтому задача – помочь в выборе как можно на более раннем этапе. Привитие логического мышления позволяет значительно упростить задачу принятия верных решений.

Подростки часто предпочитают плыть по течению, а при принятии решений идут на поводу у родителей, друзей и рекламы. Поэтому важно научить их принимать решения самостоятельно, научить их быть лидерами в своей жизни.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень

различных сторон подготовленности учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена. Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением, представленным в таблицах.

Промежуточная аттестация обязательный вид контроля, позволяющий обучающемуся перейти на следующий уровень подготовки или на следующий год подготовки внутри уровня. Тестирование по ОФП, теории, уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в спортивной школе осуществляется один раз в год: в конце учебного года.

По результатам сдачи контрольных нормативов обучающиеся переводятся по годам подготовки на следующий год уровня подготовки, в конце уровня сдача нормативов позволяет перейти на следующий уровень подготовки.

Итоговая аттестация в группе Б (у)-5 одновременно является тестом для окончания спортивной школы базового углубленного уровня.

Нормативы общей физической и специальной подготовки должны соответствовать Приложению №7 к федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта «гандбол».

Теоретические вопросы выносимые на итоговую аттестацию составляют комплекс теоретических вопросов изучаемых как на базовом так и на базовом углубленном уровне.

При успешной сдаче нормативов и ответов на теоретические вопросы, обучающийся получает документ об окончании спортивной школы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)

	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой подготовки 2 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 13 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 11 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6,5 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5,5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 490 см)	Тройной прыжок (не менее 470 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой подготовки 3 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,55 с)	Бег 30 м (не более 5,65 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 9 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4 м)

Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 500 см)	Тройной прыжок (не менее 480 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 22 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 24 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой углубленной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 24 с	не более 25 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой углубленной подготовки 2 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)

Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 13 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 11 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 6,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 570 см)	Тройной прыжок с места (не менее 550 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,3 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 26 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимся на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевою линию.	
	не более 23 с	не более 24 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой углубленной подготовки 3 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 17 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 14 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 7,5 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 630 см)	Тройной прыжок с места (не менее 610 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,4 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 26,7 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем	

	<p>выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.</p>	
	не более 21 с	не более 22 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой углубленной подготовки 4 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 21 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 16,5 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,7 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 7,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 690 см)	Тройной прыжок с места (не менее 660 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,45 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 27,2 с)
Техническое мастерство	<p>Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.</p>	
	не более 20 с	не более 21 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовой углубленной подготовки 5 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,6 с)	Бег 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 25 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 19 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 10,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 760 см)	Тройной прыжок с места (не менее 690 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,5 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 27,8 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 19 с	не более 20 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для итоговой аттестации

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками

	сидя (не менее 11 м)	сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 28 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 17 с	не более 18 с

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003
2. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учеб. пособие / С. И. Дорохов ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
3. Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель : учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.
4. Дорохов, С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель : учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001

6. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986
7. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992
8. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст] : учебно- методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978-5-9718-0670-7 Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. 320 с Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679
10. Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола: учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" /
11. Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
12. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В.72 Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991
13. Игнатьева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.:ФОН, 1996.
14. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
15. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
16. Спортивные кружки и секции. - М., «Просвещение», 1986
17. «Гандбол», - М., «Советский спорт», 2003
18. Сухомлинский В. О воспитании.- М.,1979г.
19. Журналы «Физкультура и спорт» 2. «Физическая культура»: Учебное пособие Лях В. И. и др. М.,«Просвещение», 1997 год
20. Гандбол / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич; Под. Ред. Л.А. Латышкевича. – К.: высш.шк. Головное изд-во, 2001. – 199 с., 553 ил.

