МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  СОГЛАСОВАНОЗаместитель начальник училища(по учебной работе) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ведерников  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. № \_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

 «ГАНДБОЛ»

для 5-11 класса

на 2024/2025 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Заикин М.В.

Оренбург,

2024

1. **Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность программы | Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа |
| Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы | Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"-СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.**Гандбол** – этокомандная спортивная игра, цель которой забросить руками как можно больше мячей в ворота соперника. Данный вид спорта вызывает интерес у подростков. |
| Цель и задачи дополнительной образовательной программы | **У**довлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.**Цель программы:**- реализация тренировочного процес­са на этапах многолетней спортивной подготовки, для включения выпускников в со­ставы команд мастеров первенств и чемпионатов России.**Задачи программы:**-Повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).-Совершенствовать специальную физическую подготовленность.- Овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков.- Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.- Определить игровое амплуа.-  Овладеть основами тактики командных действий.-  Воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу.-Выйти на уровень высшего спортивного мастерства. |
| Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих | В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.Общеобразовательная программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ: «Спортивная подготовка для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)», г. Москва, «Издательство» "Советский спорт", 2007 г. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища. |
| Логические связи с остальными предметами учебного плана | Содержание программы связано с уроками физической культуры |
| Возраст детей | 10-18 лет |
| Сроки, продолжительность реализации программы  | Срок реализации программы – 7 лет.Программа построена по модулям: 1)5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне. |
| Этапы реализации дополнительной образовательной программы  | **Этап начальной подготовки (5 класс).** Задача этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются кадеты, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.**Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс).** В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.  Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. **Учебно-тренировочный этап №2(8-9 класс) .** В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.  Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. **Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс).** В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.**Учебно-тренировочная группа№1 (5-7 класс сборники).** В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях. **Учебно-тренировочная группа№2 (8-11 класс сборники).** В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях. |
| Форма занятия | Учебные тренировки.  |
| Режим занятий | 4 часа в неделю (по 2 часа два раза в неделю) |
| Ожидаемые результаты и способы их проверки | В результате изучения темы обучающиеся должны**знать**:-технику игры;-основные правила соревнования по гандболу;-методику судейства.**уметь:**- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры;-осуществлять судейство.Основными результатами выполнения программных требований являются:-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;-освоение теоретического раздела программы.-выполнение нормативов ОФП и СФПДанная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.Личностные результаты, формируемые при изучении предмета:овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений.Метапредметные результаты, формируемые при изучении предметаразвитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а так же активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления. |
| Формы подведения итогов реализации программы | СоревнованияСдача контрольных нормативов |

**2.Учебно-тематический план**

**Этап начальной подготовки (5 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия | Кол-во часов (всего) | Из них | Формы аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры  | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования | 4 | - | 4 | соревнования |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  |  итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия | Кол-во часов (всего) | Из них | Формы аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры  | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования | 4 | - | 4 | соревнование |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  |  итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия | Кол-во часов всего | Из них | Формы аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры  | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 | соревнование |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  |  итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | Форма аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры  | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 | соревнование |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  |  итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочная группа №1(5-7 класс сборники)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия | Кол-во часов | Из них |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  |
| 2 | Основы тактики игры  | 2 | 2 |  |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 |
|  |  итого | 136 | 4 | 132 |

**Учебно-тренировочная группа №2 (10-11 класс сборники)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия | Кол-во часов | Из них |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  |
| 2 | Основы тактики игры  | 2 | 2 |  |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 |
|  |  итого | 136 | 4 | 132 |

**3. Содержание дополнительной образовательной программы**

**Этап начальной подготовки (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры  | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спинойПередача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех |
| 5 |  Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с обводкой нескольких активных защитников. Ведение подбрасыванием  |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо  |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований.  |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Тема занятия | Содержание |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры  | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцамиЛовля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной. Передача держа мяч с хватом сверху. Передача мяча с преодолением помех |
| 5 |  Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом. Выбивание при многоударном ведении бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом. Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча  | Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием  |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо  |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении. Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха, задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков , уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите, личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований.  |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры  | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверхуПередача мяча с преодолением помех |
| 5 |  Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча  | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием  |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо  |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований.  |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры  | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцамиЛовля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверхуПередача мяча с преодолением помех |
| 5 |  Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча  | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием  |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо  |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований.  |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочная группа №1 (5-7 класс сборники)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры  | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцамиЛовля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех |
| 5 |  Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча  | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием  |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо  |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований.  |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочная группа №2(8-11 класс сборники).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры  | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцамиЛовля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверхуПередача мяча с преодолением помех |
| 5 |  Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча  | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием  |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо  |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход, опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований.  |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Концептуальные позиции преподавания.  | Основополагающие принципы реализации программы:- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико- тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.Для эффективной подготовки юных гандболистов, необ­ходимо учебно-тренировоч­ный процесс строить по следующим направлениям:- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и со­вершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;- повышение роли и объема тактической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла отдельных гандболистов и команды в целом в рамках избран­ных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся.Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, ко­торые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляе­мых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети прохо­дят тестирование по показателям физического развития и общей фи­зической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе мето­дических положений, которые и составляют комплекс задач, решае­мых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охва­те детей занятиями гандболом главным остается воспитание спорт­сменов высокого класса. Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает 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 признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной дея­тельности, которая строится на основе технического и тактичес­кого мастерства.Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортив­ного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физи­ческому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревно­вательному.Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом нерав­номерного нарастания в процессе развития их физических способ­ностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совер­шенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер дол­жен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В таблице представлены сензитивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

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

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является од­ним из основных условий роста тренированности. Но при этом уро­вень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуаль­но и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состо­яния, уровня работоспособности на данном этапе.Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем уп­ражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям ди­намического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исход­ное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, мож­но значительно повысить физическую нагрузку (для развития спе­циальной выносливости), увеличивая количество повторений, повы­шая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, раз­вивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Ов­ладение тактикой игры успешно осуществляется только при усло­вии параллельного формирования технических навыков и тактичес­ких умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.Преждевременное разделение игроков по игровым функциям зна­чительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны на­учиться выполнять любые функции в команде.Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точ­но передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движе­нии, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защи­щаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. |
| Основные методы работы | **Словесный метод. Наглядный метод . Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи. Игровой -**активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. **Соревновательный Видеометод**- просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинограмм, соревнований по виду спорта.  |
| Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся | Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение. **Предварительный контроль** проводится по тестам  для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние. **Промежуточное тестирование** проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися. **Итоговая аттестация** направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы. Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Видыупражнений | Год обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 30 м, с |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длинну с места, м |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча, м |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение г/мяча 30 м, с |  |  |  |  |  |  |  |

 |
| Дидактический материал | Таблицы с позициями игрока-гандболиста |
| Техническое оснащение занятий | спортивный зал, спортивная площадка с гандбольным оборудованием: - гандбольные ворота; гандбольные мячи; медицин-болл  1 кг.- скакалки ; жгуты, экспандеры .  |

# **5.Список литературы**

**(основная)**

Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в

ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.

Игнатьева В Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. -

М.: ФОН,1996. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.

Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных

Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.

**(дополнительная)**

Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой

квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.

 Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические

основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

 Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение,

1986. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.:

ФиС, 1986. Кожухов А.Б., Плотников JI.A. Организация и проведение массовых

соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских

спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.

 Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.

 Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях

чемпионата России).

 Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.:

Спортакадемпресс, 2000.

 Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.

Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности

квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.