

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ В ГАНДБОЛЕ (3 КАТЕГОРИЯ – ТРЕНЕРЫ ДЕТСКИХ
И ЮНОШЕСКИХ КОМАНД, МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД, КОМАНД
ВЫСШЕЙ И ПЕРВОЙ ЛИГИ, КОМАНД СУПЕРЛИГИ (КРОМЕ
ГЛАВНЫХ ТРЕНЕРОВ КОМАНД СУПЕРЛИГИ И ВЫСШЕЙ ЛИГИ))**

Объем: 72 часа

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 08-06-25 от «23» июня 2025 г.

Разработчики:

ФГБОУ ВО СибГУФК

Асеева Анна Юрьевна – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО СибГУФК

Кудря Ольга Николаевна – д-р биол. наук, доцент, заведующий кафедрой анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены ФГБОУ ВО СибГУФК

Реуцкая Елена Александровна – доцент, канд. биол. наук, доцент, директор НИИ ДЭУ

Смоленцева Валентина Николаевна – профессор, д-р психол. наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО СибГУФК

Филатова Нина Петровна - доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО СибГУФК

Чусовитина Ольга Михайловна – доцент, канд. пед. наук, декан факультета заочного обучения и дополнительного образования ФГБОУ ВО СибГУФК

Общая редакция РУС «ГЦОЛИФК»

Жийар Марина Владимировна – д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики гандбола РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Бучыкина Л. В. – д.п.н., проф., зав. кафедрой
ТМ волейбола РУС «ГЦОЛИФК»

*Программа предназначена для реализации в рамках сотрудничества с Федерацией гандбола России.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266.

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения: очная форма

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе: лекции – 28 часов, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа – 4 часа, итоговая аттестация – 4 часа.

Занятия проводятся в течение 2 недель 3-6 раз в неделю по 4-8 часов в день.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – качественное изменение профессиональной компетентности, необходимой в профессиональной деятельности тренеров гандбольных команд, а также повышение их профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта «гандбол» в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой в гандболе;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки в гандболе, организовывать и управлять спортивной и методической работой;

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 - «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В	ПК 1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6	– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований. – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований.	– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося. – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.	– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах. – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки. – Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.
	ПК 2 Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6	– Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных	– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта. – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований,	– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Технологии профессионального совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Закономерности формирования адаптации у

		дисциплин), стимулирующие адаптационные процессы, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта.	занимающихся видом спорта при различных нагрузках. – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки. – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.
--	--	---	--	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№	Наименование разделов	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Современное состояние и тенденции развития гандбола	2	2	2	-	-	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Структура и содержание современной соревновательной деятельности в гандболе	2	2	2	-	-	Устный опрос
2.	Раздел 2. Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	8	8	8	-	-	Текущий контроль
2.1.	Тема 2.1. Возрастные особенности гандболистов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	-	2	-	-	Устный опрос

2.2.	Тема 2.2. Закономерности развития адаптации и принципы рационального построения тренировочного процесса юных гандболистов	2	-	2	-	-	Устный опрос
2.3.	Тема 2.3. Вопросы питания юных гандболистов	2	-	2	-	-	Устный опрос
2.4.	Тема 2.4. Профилактика и восстановление гандболистов после травм опорно-двигательного аппарата	2	-	2	-	-	Устный опрос
3.	Раздел 3. Современные технологии построения тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	46	42	6	36	4	Текущий контроль
3.1.	Тема 3.1. Особенности построения тренировочного процесса в гандболе как целостной системы	14	14	2	12	-	Устный опрос
3.2.	Тема 3.2. Современные подходы к построению общей физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	16	14	2	12	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.3.	Тема 3.3. Современные подходы к построению специальной физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	16	14	2	12	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
4.	Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты обеспечения подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	6	6	6	-	-	Текущий контроль
4.1.	Тема 4.1. Психогенетика индивидуально-типологических особенностей гандболистов разного игрового амплуа	2	2	2	-	-	Устный опрос
4.2.	Тема 4.2. Основы мотивации и целеполагания спортсменов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос
4.3.	Тема 4.3. Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен» на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос

5.	Раздел 5. Современные подходы к управлению тренировочным процессом гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	6	6	6	-	-	Текущий контроль
5.1.	Тема 5.1. Планирование тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос
5.2.	Тема 5.2. Контроль и оценка уровня подготовленности гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос
5.3.	Тема 5.3. Организационно-методические основы спортивного отбора детей для занятий гандболом	2	2	2	-	-	Устный опрос
6.	Итоговая аттестация	4	-	-	4	-	экзамен
	ИТОГО	72	68	28	40	4	

4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	4-8	3-6	2 недели

4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

Раздел 1. Современное состояние и тенденции развития гандбола

Тема 1.1. Структура и содержание современной соревновательной деятельности в гандболе

Лекция

Современная соревновательная деятельность в мужском и женском гандболе. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол применительно к этапу начальной подготовки и тренировочному этапу. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, в том числе к освоению их теоретической и практической части. Нормативы физической подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования в спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол.

Раздел 2. Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Тема 2.1. Возрастные особенности гандболистов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Особенности сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной систем, развитие опорно-двигательного аппарата гандболистов.

Тема 2.2. Закономерности развития адаптации и принципы рационального построения тренировочного процесса юных гандболистов

Лекция

Особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам детей и подростков. Физиологические и биохимические основы развития физических качеств у юных гандболистов. Принципы рационального построения тренировочного процесса юных гандболистов.

Тема 2.3. Вопросы питания юных гандболистов

Лекция

Принципы рационального питания, потребность в основных питательных веществах, витаминах и минералах в детском и подростковом возрасте и их зависимость от направленности тренировочного процесса.

Тема 2.4. Профилактика и восстановление гандболистов после травм опорно-двигательного аппарата

Лекция

Причины травматизма, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности гандболистов.

Психолого-педагогические мероприятия профилактики травматизма гандболистов.

Раздел 3. Современные технологии построения тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Тема 3.1. Особенности построения тренировочного процесса в гандболе как целостной системы

Лекция

Система многолетней подготовки гандболистов. Планирование и контроль тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, с учетом возрастных и физиологических возможностей организма юных спортсменов и специфики вида спорта «гандбол».

Построение тренировочного процесса с учетом совмещения тренировочных нагрузок различной направленности (в одном, нескольких занятиях, микроцикле). Построение тренировочного процесса на основе реализации концепции блоковой периодизации. Понятия «направленность тренировочной нагрузки», «блоковая периодизация тренировочного процесса». Построение спортивной тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса, с учетом возрастных и физиологических возможностей организма юных спортсменов и специфики вида спорта «гандбол».

Практические занятия

Построение спортивной тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса.

Тема 3.2. Современные подходы к построению общей физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Особенности построения структуры, содержания и соотношение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гандболистов.

Практическое занятие

Структура, содержание и соотношение тренировочных нагрузок общей физической подготовки в годичном цикле.

Самостоятельная работа

Схема и соотношение нагрузки в годичном цикле тренировочно-соревновательного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Тема 3.3. Современные подходы к построению специальной физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Лекция

Инновационные технологии физической подготовки гандболистов.

Практические занятия

Структура, содержание и соотношение тренировочных нагрузок специальной физической подготовки в годичном цикле на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе.

Самостоятельная работа

Содержание специальной подготовки гандболистов в годичном цикле на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе.

Тема 3.4. Техническая подготовка гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Особенности технической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Практическое занятие

Передачи, броски, финты, заслоны и т.д.

Инновационные методики проведения тренировочного процесса при обучении техническим приёмам игроков различных амплуа.

Тема 3.5. Тактическая подготовка гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Лекция

Особенности тактической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Практические занятия

Индивидуальная, групповая и командная тактика игры на различных этапах подготовки.

Самостоятельная работа

Последовательность обучения индивидуальной, групповой и командной тактике игры на различных этапах подготовки.

Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты обеспечения подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Тема 4.1. Психогенетика индивидуально-типологических особенностей гандболистов разного игрового амплуа

Лекция

Индивидуально-типологические особенности: теоретические аспекты. Способности и успешность в спортивной деятельности. Индивидуально-психологические особенности и индивидуальный стиль деятельности спортсменов. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе спортивной подготовки гандболистов разного игрового амплуа.

Тема 4.2. Основы мотивации и целеполагания спортсменов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Понятия «мотив», «мотивация», «целеполагание». Виды мотивов. Особенности мотивации на этапе начальной подготовки (социальные установки, удовлетворение духовных потребностей, стремление к самосовершенствованию, самовыражению, самоутверждению, диффузность интересов). Особенности мотивации на тренировочном этапе (познавательный интерес к виду спорта, получение результатов, ответственность перед тренером). Мотивация достижения успеха и избегания неудач. Уровень притязаний.

Тема 4.3. Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен» на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Взаимоотношения и взаимопонимание как фактор эффективности в практике спорта. Учет особенностей психической сферы спортсменов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. в процессе взаимоотношений «тренер-спортсмен». Формирование «Я – концепции» спортсмена на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Раздел 5. Современные подходы к управлению тренировочным процессом гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Тема 5.1. Планирование тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Развитие и совершенствование физических качеств юных гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Построение тренировочного процесса с учетом совмещения тренировочных нагрузок различной направленности (в одном, нескольких занятиях, микроцикле).

Тема 5.2. Контроль и оценка уровня подготовленности гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Лекция

Определение и отбор контрольных нормативов, позволяющих информативно оценивать разные стороны подготовленности юных гандболистов на этапе начальной специализации тренировочного этапа. Выявление динамики результатов контрольных нормативов для коррекции тренировочного процесса юных спортсменов.

Тема 5.3. Организационно-методические основы спортивного отбора детей для занятий гандболом

Лекция

Проблема первичного отбора в секционные занятия по виду спорта гандбол

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии:*

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Гандбол: уникальные методики гармоничного воспитания молодежи: учебное пособие / Е. А. Гончарова, А. П. Попович, Г. И. Мехович [и др.]; науч. ред. Е. С. Набойченко; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2020. – 147 с.: схем., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698990>
2. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола: учебник: [12+] / В. Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454242>
3. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол: учеб. пособие для преподавателей общеобразоват. школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев; В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2015. – 161 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641301>
4. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.
5. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.: - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>.

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.]– М.: Спорт, 2016 – 385 с: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>.

2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>

5. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.

6. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх .— 2-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2023 .— 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.: ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6. - URL: <https://rucont.ru/efd/682593>.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

9. Правила соревнований по виду спорта «гандбол».

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,

и

2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>

ф

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:

www.minsport.gov.ru

р

4. Официальный сайт Федерации гандбола России (ФГР). -

м

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. URL: www.biblioclub.ru.

а

6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru.

ц

7.

и

Ю

н

5.3. Материально-техническое обеспечение

ф

Перечень кабинетов и их оборудование:

– мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet;

– учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской;

– спортивный зал для проведения практических занятий.

р

о

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

н

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по

направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

к реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей

тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

н

о

н

о

й

с

к

о

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Итоговая аттестация – экзамен в форме собеседования по экзаменационным билетам (два вопроса в билете).

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущего контроля качества освоения программы

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Из каких частей состоит тренировочное занятие?
2. Что составляет основная часть тренировочного занятия длительностью 90 минут?
3. На какие подвиды делятся практические занятия?
4. Перечислите основные задачи тренировочного занятия.
5. Дайте определение понятия «спортивная тактика».
6. Что является основным средством совершенствования тактики?
7. В чем заключается проявление силы, при котором не происходит движения, и мышцы не изменяют своей длины?
8. Характеристикой чего является частота движений?
9. Что развивает освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает?
10. Перечислите психические свойства личности.
11. Поясните, что означает способность к научению путем формирования условных рефлексов.
12. Какова норма объема внимания для человека?
13. Что относится к формам мышления.
14. В чем заключается общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей.
15. Какое состояние вызывает неспецифическая реакция организма на любое требование среды?
16. Какие физические качества в большей степени влияют на результативность соревновательной деятельности в гандболе?

Примерный перечень практических заданий для самостоятельной работы

1. Схема и соотношение нагрузки в годичном цикле тренировочно-соревновательного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки.
2. Схема и соотношение нагрузки в годичном цикле тренировочно-соревновательного процесса гандболистов на тренировочном этапе.
3. Схема и соотношение нагрузки в годичном цикле тренировочно-соревновательного процесса гандболистов на этапе спортивного совершенствования.
4. Содержание специальной подготовки гандболистов в годичном цикле на этапе начальной подготовки
5. Содержание специальной подготовки гандболистов в годичном цикле на тренировочном этапе

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов,

полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2.2. Примерный перечень вопросов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (экзамене)

1. Структура и содержание современной соревновательной деятельности в гандболе.
2. Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва в гандболе.
3. Профессиональный стандарт «Тренер»: характеристика, трудовые функции, умения и навыки.
4. Современная трактовка правил соревнований по гандболу в различных возрастных категориях спортсменов.
5. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол применительно к этапу начальной подготовки, тренировочному этапу и этапу спортивного совершенствования.
6. Возрастные особенности гандболистов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.
7. Закономерности развития адаптации и принципы рационального построения тренировочного процесса юных гандболистов.
8. Методы медико-биологического контроля в подготовке гандболистов.
9. Особенности питания юных гандболистов.
10. Особенности построения тренировочного процесса в гандболе как целостной системы.
11. Построение спортивной тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса.
12. Современные подходы к построению общей физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.
13. Современные подходы к построению специальной физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.
14. Биомеханические особенности двигательных действий в гандболе.
15. Количественные и качественные параметры нагрузок, направленных на развитие определённых способностей гандболистов.
16. Планирование тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.
17. Контроль и оценка уровня подготовленности гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.
18. Организационно-методические основы спортивного отбора детей для занятий гандболом.
19. Психологические особенности соревновательной деятельности в современном гандболе.
20. Особенности мотивации и целеполагания спортсменов на этапе начальной подготовки.
21. Особенности мотивации и целеполагания спортсменов на тренировочном этапе
22. Психологические критерии отбора квалифицированных гандболистов.
23. Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен» на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.
24. Подвижные игры с элементами гандбола, как средство первичной селекции гандболистов и изучения правил игры.
25. Техническая подготовка гандболиста:
 - 1) обучение и совершенствование перемещений в нападении;

- 2) обучение и совершенствование ведения мяча;
- 3) обучение и совершенствование передачи и ловли мяча;
- 4) обучение и совершенствование броска мяча в опорном положении;
- 5) обучение и совершенствование броска мяча с учетом игрового амплуа;
- 6) обучение и совершенствование перемещений в защите;
- 7) обучение и совершенствование блокированию мяча и игрока;
- 8) обучение и совершенствование перехвату и выбиванию мяча на месте и в движении
- 9) обучение и совершенствование перемещений вратаря;
- 10) обучение и совершенствование отражения бросков (вратарь).
- 11) подвижные игры с элементами игры в нападении в гандболе.

26. Тактическая подготовка гандболиста:

- 1) индивидуальная тактика игры в позиционной защите и нападении крайнего игрока;
- 2) индивидуальная тактика игры в позиционной защите и нападении линейного игрока;
- 3) индивидуальная тактика игры в позиционной защите и нападении полусреднего игрока;
- 4) индивидуальная тактика игры в позиционной защите и нападении центрального игрока;
- 5) индивидуальная тактика игры вратаря;
- 6) групповые взаимодействия в позиционном нападении: параллельные, скрестные и заслон.
- 7) групповые взаимодействия в позиционной защите: разбор, подстраховка, переключение.
- 8) переход от персональной игры к игре в нападении против зонной защиты;
- 9) контратака на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;
- 10) переход от персональной защиты к зонной;
- 11) основные виды позиционной защиты их характеристика и особенности.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится в форме экзамена - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на демонстрацию ключевых компетенций специалистов по результатам освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Подготовку к сдаче итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к итоговой аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также выполненные в процессе обучения задания для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную для изучения в рамках программы.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

институт дополнительного образования



Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

**«Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки в гандболе
(3 категория – тренеры детских и юношеских команд, молодежных команд, команд
высшей и первой лиги, команд суперлиги (кроме главных тренеров
команд суперлиги и высшей лиги)»**

Цель реализации образовательной программы – качественное изменение профессиональной компетентности, необходимой в профессиональной деятельности тренеров гандбольных команд в рамках имеющейся квалификации, а также повышение профессионального уровня их компетенций.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе: лекции – 28 часов, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа – 4 часа, итоговая аттестация – 4 часа.

Срок освоения: 2 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 4-8 часов в день.

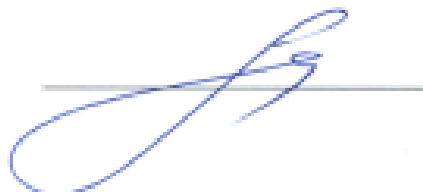
№	Наименование разделов	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Современное состояние и тенденции развития гандбола	2	2	2	-	-	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Структура и содержание современной соревновательной деятельности в гандболе	2	2	2	-	-	Устный опрос

2 .	Раздел 2. Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	8	8	8	-	-	Текущий контроль
2.1.	Тема 2.1. Возрастные особенности гандболистов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	-	2	-	-	Устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Закономерности развития адаптации и принципы рационального построения тренировочного процесса юных гандболистов	2	-	2	-	-	Устный опрос
2.3.	Тема 2.3. Вопросы питания юных гандболистов	2	-	2	-	-	Устный опрос
2.4.	Тема 2.4. Профилактика и восстановление гандболистов после травм опорно-двигательного аппарата	2	-	2	-	-	Устный опрос
3 .	Раздел 3. Современные технологии построения тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	46	42	6	36	4	Текущий контроль
3.1.	Тема 3.1. Особенности построения тренировочного процесса в гандболе как целостной системы	14	14	2	12	-	Устный опрос
3.2.	Тема 3.2. Современные подходы к построению общей физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	16	14	2	12	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.3.	Тема 3.3. Современные подходы к построению специальной физической подготовки	16	14	2	12	2	Устный опрос. Проверка выполнения

	гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе						практических заданий
4.	Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты обеспечения подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	6	6	6	-	-	Текущий контроль
4.1.	Тема 4.1. Психогенетика индивидуально-типологических особенностей гандболистов разного игрового амплуа	2	2	2	-	-	Устный опрос
4.2.	Тема 4.2. Основы мотивации и целеполагания спортсменов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос
4.3.	Тема 4.3. Особенности взаимоотношений «тренер-спортмен» на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос
5.	Раздел 5. Современные подходы к управлению тренировочным процессом гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	6	6	6	-	-	Текущий контроль
5.1.	Тема 5.1. Планирование тренировочного процесса гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	-	Устный опрос
5.2.	Тема 5.2. Контроль и оценка уровня подготовленности гандболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	2	2	2	-	--	Устный опрос

5.3.	Тема 5.3. Организационно-методические основы спортивного отбора детей для занятий гандболом	2	2	2	-	-	Устный опрос
6.	Итоговая аттестация	4	-	-	4	-	экзамен
	ИТОГО	72	68	28	40	4	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова