

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от « 30 » 08 2025 г

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный



А.Н.Цепляев

Приказ № 364 от « 30 » 08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГАНДБОЛ»

Возраст обучающихся: с 8 лет

Авторы-составители:
Марку В.И., тренер-преподаватель
Марку А.В., тренер-преподаватель
Коркина Н.А., инструктор-методист

г. о. Долгопрудный, 2025 г.

Оглавление

№п	Наименование
1	Общие положения
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "гандбол"
1.2.	Цель Программы
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план
2.5.	Календарный план воспитательной работы
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3.	Система контроля
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы
3.2.	Оценка результатов освоения Программы
3.3.	Контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки "гандбол" и уровень квалификации
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта "гандбол"
4.2.	Учебно-тематический план
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы
6.2.	Кадровые условия реализации Программы
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "гандбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "гандбол", утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. N 902 (далее – ФССП).

Наименование спортивной дисциплины

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта " гандбол"

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины вида спорта
Гандбол	0110002611Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой городского округа Долгопрудный (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. N 902 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями,

вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Методические рекомендации. «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». 2023 год

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и

физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

1.2. Цель Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Московской области и Российской Федерации.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «гандбол» – командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют руками. Цель игры – как можно больше раз забросить мяч в ворота (3х2м) соперника. Играют два тайма по 30 минут, перерыв между таймами 15 минут. В современный

гандбол играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40x20 м.

Официальной датой появления спортивной игры с мячом считается 1898 год, когда преподаватель физической культуры училища города Ордуп (Дания) Хольгер Нильсон ввёл в уроки физического воспитания женских групп игру с мячом, которая называлась «хаандболд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Возникновение российского гандбола относится к началу XX столетия. Первые сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году

Официальные соревнования по гандболу проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС)

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 2 год обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 1, 2, 3, 4 год обучения;

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- этап начальной подготовки - с 8 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - с 10 лет

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации
1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта "гандбол" и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «гандбол». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п.п. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (п.п. 4.3. Приказа № 634)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Свыше года	До трех лет			
	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	10	12	14	16
Общее количество часов в год	312	520	624	728	832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(п. п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «гандбол»)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(п.п. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
- (п.п. 3.8 Приказ № 634)*

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по

подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом п.п. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча),

проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).
(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта «гандбол»)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта «гандбол»)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2	2
Отборочные	1	1	2
Основные	1	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными

федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п.п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта "гандбол")

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определены сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п.п. 3.1 Приказа № 634). Начало учебно-тренировочного процесса – 01 сентября, окончание - 31 августа.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из: астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
			свыше года	До трех лет		
		Недельная нагрузка в часах				
		6	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		16	18	15	17	15
		1	Общая физическая подготовка	90	104	126
2	Специальная физическая подготовка	56	96	119	154	174
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	36	51	67	84
4	Техническая подготовка	97	146	162	176	199
5	Тактическая подготовка	51	78	94	109	124
6	Теоретическая подготовка	6	10	12	14	16
7	Психологическая подготовка	3	5	6	7	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	10	12	14	16/2
9	Инструкторская практика	-	10	12	14	16
10	Судейская практика	-	10	12	14	16
11	Медицинские,	3	5	6	7	8

	медико-биологические мероприятия					
12	Восстановительные мероприятия	3	10	12	14	16
Общее количество часов в год		312	520	624	728	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в	В течение

	практика	рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы,	В течение

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	года
--	--	---	------

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц,

проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое	1 раз в год	Обучающимся даются

	занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»		начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно- спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении и мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений "антидопинговых правил"»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговых правил» антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно- тренировочный этап (этап	Теоретическое занятие "Последствия	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

спортивной специализации)	допинга в спорте для здоровья спортсменов»		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие "Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за нарушение антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за нарушение антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за нарушение антидопинговое обеспечение в Организации

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гандбол». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

План инструкторской и судейской практики

Таблице 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-

			тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	--	--	---

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (*возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение*). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации - согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (*п. 5 Приказа № 634*)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (*п. 5 Приказа № 634*)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки

результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

3.3. Контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки "гандбол" и уровень квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта «гандбол»)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			27
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее
			10
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее
			20
2.3.	Ведение мяча	м	не менее
			10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее
			13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более
			4,7
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более
			20,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количест во раз	не менее
			16
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количест во раз	не менее
			5
3. Уровень спортивной квалификации			

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Теоретическая подготовка.

1. Гандбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
2. Гигиенические требования к местам занятий гандболом, инвентарю и спортивной одежде.
3. Систематическое занятие спортом (гандболом).
4. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма.
5. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Психологическая подготовка.

Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

Техника - основа спортивного мастерства гандболиста. Характеристика изучаемых приемов.

Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению.

Техника безопасности занятий гандболом.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в

сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Владение мячом. Ловля двумя руками в движении, в прыжке мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полета мяча). Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнеру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении; передача мяча в движении без смены и со сменой мест партнерами; передача мяча с преодолением помех, (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием с изменением направления скорости передвижения. Ведение двух мячей одновременно; ведение с преследованием.

Бросок одной рукой хлестом сверху с отраженным отскоком; бросок кистью сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлестом сверху, толкаясь разноименной ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам.

Семиметровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в нападении с приземлением на руки.

Техника защиты. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Техника вратаря. Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом. Противодействия. Отбивания двумя руками снизу, сверху, одной рукой сбоку; одной ногой (выпад).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнером. Финт перемещения и открытый уход с мячом и без мяча. Групповые действия. Параллельные взаимодействия двух, трек нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее скрестное взаимодействие. Командные действия. Взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках. Стремительное нападение – «отрыв». Понятие о позиционном нападении с начальной расстановкой 1:5.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игроков без мяча: выбор месторасположения перед нападающим относительно мяча и ворот, выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и близости игрока с мячом. Групповые действия. Переключение на опеку

другого игрока сменой между двумя защитниками подопечных нападающих. Командные действия. Личная защита по всему полю.

Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объёма).
2. Упражнения скоростно-силового характера в небольшом объёме.
3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
4. Упражнения в сочетании приёмов техники.
5. Переключения в выполнении приёмов техники нападения, защиты, вратаря.
6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки, различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.
7. Подвижные игры, подводящие игры.

Учебно-тренировочная группа I -й год обучения.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие детского, юношеского гандбола. Первенство области, чемпионаты России.
2. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Понятие о массаже. Регулирование веса спортсмена.
3. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.
4. Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений. Понятие о специальной физической подготовленности. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
5. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевой за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега. Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий. Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края-прыжок в правую сторону, замах вверх-вниз и вперед- в сторону; с правого края-прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты. Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке. Техника вратаря. Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх - в сторону с места и с разбега в один шаг.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом: финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнеру - выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок. Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрестных взаимодействий. Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом. Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. совершенствование стремительного нападения: «отрыва» и «прорыва»; позиционного нападения 1:5.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против

двух нападающих. Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание. Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок. Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 5:1. Смещенная защита по системе 5+1. Тактика вратаря. Взаимодействие с нападением при организации контратаки. Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Учебно-тренировочная группа 2 -й год обучения

Теоретическая подготовка

. Техника безопасности.

2. Развитие детского, юношеского спорта. Спартакиады, чемпионаты России. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

3. Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях гандболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки, повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).

4. Основы спортивного массажа.

5. Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

6. Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях, приближенных к игровым, совершенствование в игре.

7. Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.

8. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещение. Рывки из различных исходных положений; резкая остановка при перемещении с предельной скоростью; резкая смена направления при быстром перемещении с поворотом и без поворота, выпадом в сторону. Бег с различной частотой и длиной шагов (скрестно, с подскоками). Бег, наступая на разметки. Бег, постановка ступни, не наступая на линии. Владение мячом. Ловля двумя руками мяча, летящего из разных направлений, при перемещении на предельных

скоростях. Ловля мяча одной рукой захватом пальцами, (вытянуть руку навстречу мячу, образовав пальцами «воронку»). Передача мяча одной рукой быстро движущемуся партнеру: передача мяча между быстро движущимися партнерами. Кистевая передача в непосредственной близости защитников. Передача толчком одной и двумя руками на близкое и среднее расстояние. Совершенствование передачи хлестом. Ведение мяча с резким изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча после разбега в три шага и прыжка. Бросок одной рукой хлестом сверху с наклоном туловища влево (для правши); хлестом сбоку, с наклоном туловища вправо, в опорном положении. Бросок в прыжке с наклоном туловища: наклон вправо-замах вверх назад и вперед в сторону; наклон влево-замах вниз-назад. Бросок одной рукой толчком с навесной траекторией полета мяча в опорном положении и прыжке. Бросок одной рукой хлестом сбоку в падении с приземлением на бедро одноименной ноги.

Техника защиты. Перемещение. Совершенствование ранее изученных приемов перемещения в более низкой стойке с большой скоростью передвижения. Противодействие. Выбивание мяча при броске противника на месте, с разбега, в прыжке. Блокирование игрока туловищем. Блокирование мяча при параллельном перемещении с защитником.

Техника вратаря. Перемещение. Падение на руки, на туловище с места, с разбега. Совершенствование ранее изученных приемов, выпады, отбивание разными частями тела, выходы в прыжке, в шпагате, гашение скорости мяча. Противодействие. Совершенствование ранее изученных приемов игры

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом: финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнеру - выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок. Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрестных взаимодействий. Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом. Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. совершенствование стремительного нападения: «отрыва» и «прорыва»; позиционного нападения 1:5.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание. Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок. Командные действия. Зонная

защита по системе расстановки 5:1. Смещенная защита по системе 5+1. Тактика вратаря. Взаимодействие с нападением при организации контратаки. Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств - особенно гибкости и ловкости. Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники в условиях, близких к игровым.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.
5. Учебные игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым занимающимся 2-3 функции в игре крайнего и разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п.
6. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.
7. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа тренирующиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.
3. Участие в судействе учебных игр, совместно с тренером.

Учебно-тренировочная группа 3-й год обучения.

Теоретическая подготовка.

1. Участие Российских гандболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития гандбола в России.
2. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.
3. Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары. Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Основы спортивного массажа.
4. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, потряхивание).

5. Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

6. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

7. Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов на более высокой скорости перемещения. Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с отскока, перемещаясь бегом. Ловля мяча летящего с большой скоростью (прямая траектория), с близкого расстояния. Совершенствование ловли мяча одной рукой захватом и без захвата пальцами. Передача мяча на среднее и дальнее расстояние с отскоком от поверхности площадки партнёру на месте и в быстром перемещении. Кистевая передача (держа мяч захватом пальцами сверху) вперёд, назад, в стороны. Ведение мяча многоударное поочерёдно правой и левой рукой с обводкой нескольких активных защитников; между близко расположенными защитниками. Бросок одной рукой хлестом сверху и бросок с разбега с приставным шагом, в опорном положении. Броски в опорном положении с восходящей траекторией полёта мяча. Разбег со скрестным шагом назад. Броски в прыжке, толкаясь одноименной ногой. Бросок в падении с разбега вдоль зоны вратаря с поворотом в сторону бросающей руки. Штрафной 7-ми метровый бросок в падении с одной и двух ног.

Техника защиты. Перемещение. Совершенствование перемещений в стойке на согнутых ногах с резкой сменой направления и скорости. Противодействия. Перехват передачи. Выбивание мяча при броске в прыжке в опорном положении. Выбивание мяча при ведении с большой скоростью передвижения. Блокирование мяча ногами.

Техника вратаря. Отбивание мяча с отраженного отскока руками и ногой; отбивание мяча со скользящего отскока (шпагат); отбивание мяча, летящего по восходящей траектории.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники в сочетании с финтом. Комплексный финт (показать передачу – показать бросок - выполнить уход и т. п.) Групповые действия. Комбинация из изученных взаимодействий. 9-ти метровый свободный бросок. Командные действия. Позиционное

нападение поточное (игроки взаимодействуют, перемещаясь по «восьмерке») 0:6 и 1:5. Позиционное нападение в меньшинстве.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Финт перемещением (показать выход - выполнить отход или остаться на месте и пр.). Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить блокирование соответственно направлению броска). Групповые действия. Разбор: одновременная плотная опека защитниками нескольких нападающих/ при свободном, угловом, боковом бросках и по ходу игры. Командные действия. Совершенствование личной защиты, зонной защиты 6:0, 5:1, 5+1. Защита в меньшинстве 5:0. Тактика вратаря. Выбор позиции в зоне вратаря (игра на выходах).

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно быстроты, ловкости, прыгучести.
2. Упражнения для воспитания быстрой реакции и большой точности движений.
3. Многократное выполнение приемов техники и их сочетаний в условиях, близких к игровым.
4. Многократное выполнение тактических действий с активным сопротивлением.
5. Игры 2:2, 3:3, 3:4, 4:3; односторонние 6:6 с определенными заданиями и свободной импровизацией.
6. Учебные игры с включением задания по основному программному материалу. Игры с целью добиться сыгранности команды.
7. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.
8. В технике и тактике вратаря совершенствуются конкретно отобранные тренирующиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка команды к соревнованиям.
2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами.
3. Умение исправить ошибки.
4. Судейство учебных игр (самостоятельно).
5. Умение вести протокол соревнований.

Учебно-тренировочная группа 4-й год обучения.

Теоретическая подготовка.

1. Задачи и перспективы дальнейшего развития игры гандбол в России.
2. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях гандболом. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
4. Организация занятий. Структура тренировки по гандболу. Понятие о построении тренировочного процесса, его содержании. Характеристика и назначение каждой части тренировки.

5. Физические качества, необходимые гандболисту; методы и средства воспитания.
6. Физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
7. Назначение технических средств на занятиях гандболом. Классификация приемов техники игры.
8. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ изучаемых тактических действий.
9. Виды соревнований. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Организация соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения. Совершенствование бега, остановки, прыжка на быстроту выполнения и точность движений. Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте, в движении. Ловля одной и двумя руками мячей, летящих с большой скоростью, с близкого и далекого расстояния. Передача мяча одной и двумя руками после ловли с полуотскока с места и с разбега в один шаг. Передача мяча одной и двумя руками толчком (в одно касание). Ведение мяча ранее изученными способами с различной скоростью перемещения, в различных направлениях, с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой после ловли в безопорном положении (хлестом и ударом). Бросок сверху, сбоку, снизу вращением руки назад (стоя спиной к воротам), с места. Броски в опорном положении, в прыжке и в падении с восходящей траекторией полета мяча, с вращением мяча. Бросок двумя руками между ног (стоя спиной к воротам).

Техника защиты. Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.

Техника вратаря. Перемещение. Короткие рывки лицом, боком и спиной вперед с мгновенной остановкой в стойке на согнутых ногах. Противодействия. Ловля мяча двумя руками, летящего с навесной траекторией, катящегося, летящего с небольшой 46 скоростью. Отбивание мячей: прямых – туловищем, двумя ногами; ближних – одной рукой, одной ногой /выпад/; дальних – шпагат. Страховка руками отбивания ногой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь применять неожиданно для противника индивидуальные приемы и действия, быть инициатором острых ситуаций. Групповые действия. Совершенствование ранее изученных действий на более высокой скорости выполнения. Взаимодействия с учетом индивидуальных особенностей игроков (владение дальним броском, быстрым уходом и пр.). Командные действия. Стремительное нападение всем составом команды. Позиционное нападение по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем игры.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование опеки игрока с мячом и без мяча (игрока высокого, низкого, медленного, быстрого). Групповые действия. Согласованность во взаимодействии с конкретным партнером в конкретной ситуации. Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 4:2; смешанная защита 4+2.

Тактика вратаря. Взаимодействие с защитой и нападением.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.
2. Упражнения с отягощениями (даже предельными) для развития взрывной силы.
3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям тренирующегося (морфологические и физические данные) и его функции в команде (линейный, крайний, игрок 2-й линии).
4. Переключения в выполнении приемов техники защиты и нападения.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.
6. Учебные игры с целью добиться сыгранности отдельных звеньев и команды в целом.
7. Контрольные игры для проверки готовности команды к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

1. Составление конспекта и практическое проведение тренировочных занятий.
2. Руководство командой в соревнованиях.
3. Проведение игр в качестве судьи в поле

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта "гандбол"

Этап начальной подготовки (НП)

№ п/п	Практический материал
I	Техническая подготовка
1	Приёмы техники нападения
1.2	Перемещения
1.3	Бег с изменением скорости передвижения
1.4	Переход от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд
1.5	Прыжки вверх, в сторону, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами
1.6	Бег зигзагом (с выпадом в сторону)
1.7	Падение на руки с переходом на грудь
1.8	Падение на бедро с перекатом на спину
2	Ловля мяча

2.1	Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений, двумя руками в прыжке
2.2	Ловля мяча, летящего на разном уровне, в опорном положении
2.3	Ловля мяча в прыжке в движении
2.4	Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами
3	Передача мяча
3.1	Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места
3.2	Передача мяча с разбега в опорном положении
3.3	Передача мяча хлёстом сбоку с места и с разбега
3.4	Передача мяча хлёстом сверху и сбоку в опорном положении партнёру, движущемуся в одном направлении
3.5	Передача мяча в прыжке партнёру, движущемуся в одном направлении с передающим
3.6	Передача мяча в движении партнёров без смены и со сменой мест
3.7	Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитники пассивные)
3.8	Передача мяча с активным сопротивлением защитника
4	Ведение мяча
4.1	Ведение мяча многоударное с изменением направления
4.2	Ведение мяча с изменением скорости движения
4.3	Ведение мяча подбрасыванием
4.4	Ведение мяча с преследованием защитника
5	Бросок мяча
5.1	Бросок мяча хлёстом сверху с отражённым отскоком
5.2	Бросок мяча хлёстом сверху и сбоку с разбега со скрестным шагом под углом по отношению к воротам
5.3	Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимённой и одноименной ногой
5.4	Бросок в падении с приземлением на руки
5.5	Штрафной бросок
6	Приёмы техники защиты
6.1	Рывки в защитной стойке (1-5 м) лицом, спиной и боком вперёд
6.2	Выбивание мяча при ведении противника на месте
6.3	Выбивание мяча при ведении шагом и бегом
6.4	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
6.5	Блокирование мяча в прыжке
7	Приёмы техники вратаря
7.1	Стойка вратаря, перемещения
7.2	Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу
7.3	Задержание мяча двумя ногами и одной выпадом
8	Тактическая подготовка
8.1	Тренировочный материал
8.2	Тактические действия в нападении
9	Индивидуальные действия

9.1	Применение броска с открытой позиции
9.2	Применение броска с закрытой позиции
9.3	Финты перемещением и открытый уход без мяча
9.4	Финты перемещением и открытый уход с мячом
9.5	Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнёром
10	Групповые действия
10.1	Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников
10.2	Параллельное взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников
10.3	Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников
10.4	Параллельное взаимодействие трёх-пяти нападающих «на стягивание» защитников
10.5	Скрестное внутреннее взаимодействие
10.6	Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии
10.7	Взаимодействия при свободном броске
11	Командные действия
11.1	Стремительное нападение отрывом
11.2	Позиционное нападение с расстановкой 3:3
12	Тактические действия в защите
12.1	Индивидуальные действия
12.2	Опека игрока без мяча неплотная
12.3	Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от скорости его передвижения и близости игрока с мячом
13	Групповые действия
13.1	Переключение на опеку другого игрока сменой подопечных
14	Командные действия
14.1	Личная защита по всему полю
15	Тактические действия вратаря
15.1	Выбор позиции в воротах

Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) УТ

№/п	Практический материал
1	Специальная физическая подготовка
1.1	Быстрота перемещения и прыгучесть
1.2	Игровая деятельность
1.3	Качества, необходимые для выполнения броска
2	Техническая подготовка
2.1	Обучение приёмам игры в нападении
2.2	Обучение приёмам игры в защите

2.3	Совершенствование приёмов игры
3	Тактическая подготовка
3.1	Обучение действиям в нападении
3.2	Обучение действиям в защите
4	Совершенствование технико-тактических действий
4.1	Игровая подготовка
4.2	Подводящие игры и комплексные упражнения
5	Тренировочный материал
5.1	Двусторонние игры на тренировке с заданиями
5.2	Контрольные и календарные игры
6	Совершенствование технико-тактических действий
6.1	Игровая подготовка
6.2	Подводящие игры и комплексные упражнения
6.3	Двусторонние игры на тренировке с заданиями
6.4	Контрольные и календарные игры
6.5	Приёмы техники нападения для полевого игрока
6.6	Перемещения
6.7	Стойка нападающего
6.8	Бег, изменяя скорость и направление
6.9	Бег лицом и спиной вперёд
6.10	Бег челночный и зигзагом
6.11	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, толчком одной и двумя ногами
6.12	Падение на руки с переходом на грудь и кувырок
7	Ловля мяча
7.1	Двумя руками на месте справа и слева, с отскока, низко летящего, катящегося, с недолётом, с перелётом, с перелётом в прыжке
7.2	При активном сопротивлении, летящего с большой скоростью
7.3	Одной рукой без захвата, захватом пальцами
7.4	Одной рукой хлёстом сверху, сбоку при движении в одном направлении
7.5	По навесной траектории, с отскоком от площадки
7.6	Кистевая, держа мяч хватом сверху, за спиной, за головой
7.7	Передача в прыжке с поворотом
7.8	Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)
7.9	Одноударное и многоударное на месте, в движении по прямой, с изменением направления
7.10	С высоким и низким отскоками, подбрасываниями
7.11	С обводкой нескольких активных защитников
7.12	В одноопорном положении хлёстом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами
7.13	В двухопорном положении с разбега со скрестным, с приставным

	шагом, с подскоком
7.14	С траекторией нисходящей, восходящей, с отскоком отраженным, скользящим, с вращением
8	Броски
8.1	В опорном положении с наклоном влево и вправо
8.2	В прыжке, отталкиваясь одноименной ногой
8.3	В прыжке, отталкиваясь разноименной ногой
8.4	В прыжке, по навесной траектории, с наклоном влево
8.5	После ловли и безопорном положении без помех, прорвавшись в зону («парашют»)
8.6	В падении с приземлением на руки, на бедро одноименной ноги
8.7	В падении, отталкиваясь влево и вправо
8.8	Штрафной бросок в двухопорном положении
8.9	Штрафной бросок в одноопорном положении, в падении
8.10	Штрафной бросок
9	Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа
9.1	Приёмы техники защиты для полевого игрока
9.2	Стойка защитника
9.3	Перемещение приставным шагом боком, вперёд-назад в стойке
9.4	Выбивание при одноударном и многоударном ведении шагом и бегом
9.5	Блокирование мяча двумя руками сверху, на месте, в прыжке
9.6	Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
9.7	Блокирование игрока без мяча и с мячом
9.8	Отбор мяча при броске в опорном положении
9.9	Отбор мяча при броске в прыжке
10	Приёмы техники для вратаря
10.1	Стойка вратаря в центре ворот и на крайней позиции
10.2	Передвижение в воротах
10.3	Задержание мяча двумя руками на месте
10.4	- одной рукой сверху на месте, в прыжке, снизу
10.5	-двумя ногами смыканием ног, скачком вперёд
10.6	-одной ногой махом, в «шпагате»
10.7	Отбивание мяча за ворота, в площадку одной и двумя руками
10.8	Ловля мяча с отскока от площадки

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической

				подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым

осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта «гандбол»)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССН по виду спорта «гандбол»)

К Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта «гандбол»)

2. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. (п. 11 главы V ФССП по виду спорта «гандбол»)

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта "гандбол")

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы IV ФССН по виду спорта «гандбол»)

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом

Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "гандбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6x15м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16

25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
27.	Ворота	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

№ /п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
						количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»							
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	—	—	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	—	—	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	—	—	2	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	—	—	2	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	—	—	1	1
6.	Бандаж защитный	штук	на обучающегося	—	—	2	1

	для голеностопа						
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	—	—	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	—	—	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	—	—	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	—	—	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	—	—	2	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	—	—	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	—	—	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	—	—	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	—	—	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	—	—	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	—	—	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	—	—	2	1

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:
Укомплектованность Организации педагогическими,
руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Баландин Г.А. занятия физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.5 Ручной мяч.- М.: Советский спорт, 2005
2. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов/ Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./. –М.: Спорт, 2020
3. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986
4. Игнатьева В.Я., Гандбол. Пособие для институтов физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 1983
5. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2004
6. Игнатьева В. Я., Юный гандболист: практическое пособие. –М.: Союз Гандболистов России, 1991
7. Игнатьева В. Я., Гандбол: учебник/ В.Я. Игнатьева.- М.: Физическая культура,
8. Игнатьева В. Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФИС, 2001
9. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ.- М.: «Спорт», 2015
10. Игнатьева В. Я. Теория и методика гандбола: учебник/ В.Я. Игнатьева.- М.: Спорт, 2016
11. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986
12. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – Физкультура и спорт, 1975
13. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988
14. Тимакова Т.С. Ещё раз о биологическом возрасте /Т.С. Тимакова// Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК.-2008.
- 15.Тхорев В.И. Гандбол. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П./ - Краснодар, 2013
16. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание переработанное и дополненное.- Краснодар, 2018.
17. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта/ В.П.Филин М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.
18. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука.-1997.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации
minsport.gov.ru

Министерство физической культуры и спорта Московской области
mst.mosreg.ru

Федерация гандбола России
info@rushandball.ru

Федерация гандбола Московской области
www.handballmo.ru

Российское антидопинговое агентство
rusada.ru