

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Протвино»**

СОГЛАСОВАНО  
Тренерский совет  
от «24» 04.23 протокол № 2



Директор МБУДО «СШ «Протвино»  
С.А. Вольховский

**Дополнительная образовательная  
Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта  
«гандбол»**

**Номер-код вида спорта: 0110002611Я**

*Программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол, утвержденным приказом  
Министерства спорта России от 02.11.2022г №902*

*Срок реализации программы – 7 лет*

*г. Протвино  
2023г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации программы	4
2.2.	Объем программы	4
2.3.	Виды обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	План инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	Система контроля	19
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	21
4	Рабочая программа по виду спорта «гандбол»	24
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2.	Учебно-тематический план	36
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»	39
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	39
6.2.	Кадровые условия реализации программы	43
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	44

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гандболу МБУ ДО «СШ «Протвино» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России (Приказ № 1146 от 06.12.2022 г.) и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России № 902 от 02 ноября 2022 года (далее – ФССП).

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Московской области по гандболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области гандбола, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории гандбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по гандболу.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Сроки реализации программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны согласно ФССП .

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

### 2.2. Объем программы

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*Таблица 2*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### 2.3. Виды обучения

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток не более 2раз в год	
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	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

**-Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования: 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К основным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не *менее 10%* и не *более 20%* от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – **двух часов**;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – **трех часов**;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – **четырёх часов**;

на этапе высшего спортивного мастерства – **четырёх 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 5*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10



### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				УТЭ (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6		6-8		10-14		14-18		20-24		24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		Наполняемость групп (человек)													
		16				12				5		5			
		1.	ОФП	70	97	84	116	114	175	200	225	187	225	225	300
		2.	СФП	40	53	56	75	104	153	175	197	218	262	262	349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	19	21	36	73	83	94	146	175	125	166		
4.	Техническая подготовка	77	103	97	133	140	189	216	243	208	250	225	300		
5.	Тактическая подготовка	12	16	19	25	42	51	58	66	104	125	137	183		
6.	Теоретическая подготовка	12	16	16	21	26	29	33	37	73	87	87	116		
7.	Психологическая подготовка	12	12	12	12	16	15	17	19	31	37	37	50		
8.	КМ (тестирование и контроль)	2	3	3	4	10	15	17	19	21	25	37	50		
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	10	7	8	9	21	25	25	33		
10.	Судейская практика	0	0	0	0	5	7	8	9	10	12	12	17		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	3	4	10	7	8	9	10	12	37	50		
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	3	4	5	7	8	9	10	12	37	50		
Общее количество часов в год		234-312		312-416		520-728		832-936		1040-1248		1248-1664			

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,</li> </ul>	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

***В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:***

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Обязательное составление программы и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.ne">https://newrusada.triagonal.ne</a></p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Обязательное составление программы и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.ne">https://newrusada.triagonal.ne</a></p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.ne">https://newrusada.triagonal.ne</a></p>

высшего спортивного мастерства	Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля»		Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
--------------------------------	---	--	--

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе гандбола.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Навыки и умения
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;</li> <li>- овладение терминологией гандбола и применение ее на занятиях;</li> <li>- овладение основами методики построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части;</li> <li>- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;</li> <li>- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований;</li> <li>- освоение навыков работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска);</li> <li>- судейство командных, одиночных и парных соревнований.</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;</li> <li>- ведение журнала, составление конспекта занятия;</li> <li>- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;</li> <li>- помощь тренеру в обучении технике гандбола, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки: подготовительной, основной и заключительной;</li> <li>- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;</li> <li>- судейство соревнований, освоение навыков судейства в поле;</li> <li>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.</li> </ul>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение занятий в тренировочных группах;</li> <li>- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;</li> <li>- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;</li> <li>- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;</li><li>- выполнение требований на присвоение судейского звания судьи 1-ой категории.</li></ul> |
|--|--|

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.



### **Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
  - при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
  - при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.
- Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполненных упражнений спортсменами;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **План применения восстановительных средств**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий 30 тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала

## План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

	циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований..	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

**3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5

2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее 16
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее 5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

*Таблица 13*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9+2х20+2х40)	с	27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол»**

##### **4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### **Группа начальной подготовки 1 года обучения.**

###### ***Теоретическая подготовка.***

1. Физическая культура - одно из важных средств, всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
2. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
3. Возникновение игры в гандбол. Гандбол - Олимпийский вид спорта.
4. Общие гигиенические требования к занимающимся гандболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
5. Общее понятие о строении человеческого организма.
6. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
7. Основы техники изучаемых приемов игры.
8. Понятие о физической подготовке.
9. Техника безопасности на занятиях гандболом, нормы поведения на улице и в школе.
10. Основные правила игры в мини-гандбол.
11. Оборудование и инвентарь.

###### **Техническая подготовка. Техника нападения.**

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90, 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верха, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении. Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

###### **Техника защиты.**

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо/влево боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный (вперед/назад, вправо/влево). Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока.

###### **Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций. Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трех против двух. Командные действия. Действия с целью выбора свободного места.

###### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом. Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

### ***Интегральная подготовка.***

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
3. Упражнения на сочетание изученных приемов игры: ловля-передача, ловля бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача и т.д.
4. Подготовительные игры: «Борьба за мяч» какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек., «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Салки», «Вжигало», «Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча» и т.д.
5. Мини-футбол.

### **Инструкторская и судейская практика.**

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

### **Группа начальной подготовки 2 года обучения**

#### ***Теоретическая подготовка.***

1. Массовый народный характер спорта в нашей стране.
2. Гандбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
3. Гигиенические требования к местам занятий гандболом, инвентарю и спортивной одежде.
4. Систематическое занятие спортом (гандболом).
5. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма.
6. 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 клестом 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 места расположения перед нападающим относительно мяча и ворот, выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и близости 37 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.

#### **Группа начальной подготовки 3 года обучения.**

##### **Теоретическая подготовка**

1. Массовый, народный характер спорта в нашей стране. 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. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
3. Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
4. Техника как основа спортивного мастерства гандболиста. Характеристика изучаемых

приемов.

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

6. Значение спортивных соревнований.

#### ***Техническая подготовка***

Техника нападения Перемещения. 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 партнёру, 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 отражённым отскоком; бросок хлестом 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 падении с приземлением на руки.

Техника защиты. Перемещения. Рывки 3-5м 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. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

#### ***Тактическая подготовка***

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Финт перемещением (показать уход в одну сторону - выполнить уход в другую сторону); финт броском сверху - выполнить бросок сбоку; показать бросок - выполнить скрытую передачу; показать бросок - выполнить уход. Применение передачи скрыто: не смотреть на партнёра, не двигаться в его сторону, применять кистевую передачу. Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником, вызвать защитника произвести бросок.

Групповые действия. Внешнее скрестное взаимодействие двух и трех игроков. Заслон внутренний (на линии атаки партнера); заслон внешний для ухода партнера и для броска.

Командные действия. Стремительное нападение-прорыв.

а) начало атаки, когда мячом овладел вратарь или защитник;

б) развитие атаки с применением сопровождающих и поступательных передач и ведения;

в) завершение атаки броском.

Позиционное нападение по системе расстановки 1:5. Переход от стремительного нападения к позиционному.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игрока в поле (далеко от ворот), опека в зоне ближних бросок. Опека игрока с мячом: выход к игроку и отход. Уход от заслона внутреннего и внешнего.

Групповые действия. Подстраховка партнёра при зонной системе защиты и при личной. Переключение передач игрока партнёру.

Командные действия. Совершенствование личной защиты по всему полю и в зоне ближних бросков с переключением и без переключения. Зонная защита с выходом на игрока с мячом по системе расстановки 6:0.

Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах, в поле.

### ***Интегральная подготовка.***

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность попадания.
2. Многократное выполнение приемов техники и их сочетания в простых и сложных условиях.
3. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.
4. Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол после обыгрывания защитника-2 очка, за перехват мяча во время передачи-3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиций: с края, со второй линии, с первой линии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.
5. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
6. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все тренирующиеся.

### **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.

### **Учебно-тренировочная группа 2 -й год обучения**

#### ***Теоретическая подготовка***

1. 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 сердечно-сосудистой 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 поочередно 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 полутскока 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 полутскока 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.

### **Учебно-тренировочная группа 5-й год обучения**

#### ***Теоретическая подготовка.***

1. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
2. Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по гандболу. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений гандболиста.
3. Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
4. Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.

5. Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

6. Приемы техники, применяемые ведущими гандболистами России и зарубежными гандболистами. Новое в технике гандбола (на основе анализа крупнейших соревнований сезона).

### ***Техническая подготовка.***

Техника нападения. Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.

Для игроков второй линии нападения.

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, со скрестным шагом вперед и назад, с приставным шагом, обычными шагами, широкими и короткими, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и двумя ногами; прыжки в высоту и длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками сбоку, (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой с захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в 1,2 и 3 шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полутскока, после ловли в «одно касание» в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбегов, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних). Перемещение. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменениями направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и двумя руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

Ведение мяча одноударное и многоударное на большой скорости перемещения, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, (с захватом вверх – назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, вперед, влево), толкаясь одной ногой (одноименной и разноименной). Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега в опорном положении и без опорном. Для игроков первой линии нападения (линейных).

Перемещение. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около неё. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и двумя ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и двумя руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников.

Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Ведение мяча одноударное, с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и двумя ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам), с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопасном положениях, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед (в сторону) толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной, и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча вращением руки назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок двумя руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

#### Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных приёмов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты.

#### Техника вратаря.

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств.

#### ***Тактическая подготовка.***

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе слабых и сильных сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейным, с крайним; взаимодействие крайнего игрока с линейным.

Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки: 4:2. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом. Совершенствование стремительного нападения.

##### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях относительно применяемой командой системы защиты. Командные действия. Зонная защита по системе расстановки: 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6. Тактика вратаря.

Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря: выбор позиции (пойти вперед; сместиться в одну из сторон в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ногу и опустить руки и т.д.)

Командные действия. Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

#### ***Интегральная подготовка.***

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.

2. Упражнения для развития скоростной выносливости.

3. Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».

4. Многократные повторения приемов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве между ними.

5. Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном их противоборстве.

6. Учебные игры.

7. Контрольные игры. Инструкторская и судейская практика.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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 спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной

специализации)	культуры в формировании личностных качеств			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. 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	Понятность. 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований, тренировок.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 «гандбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **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 № 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 № 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 16*

№ 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 (6x15 м)	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
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

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

Таблица 18

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «гандбол»</b>											
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	–	–	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

	вратаря										
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
22.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
24.	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
25.	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
26.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
27.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

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, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 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).

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Обеспечивая информационно-методическим материалом тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Приказ Министерства спорта РФ от 06 декабря 2022 г. № 1146 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ”гандбол”.

Приказ Министерства спорта РФ от 02 ноября 2022 г. № 902 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гандбол".

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.

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. – 192 с.

3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с.

4. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.

5. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314.

6. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.

7. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.

8. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.

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. – 160 с.

10. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.

11. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

12. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – Москва, 2011. – 96 с.

13. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.

14. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

